

# RELAÇÃO ENTRE YIN-YANG E A CRIATIVIDADE

2016

**João Luís Cruz Bucho**

Psicólogo, Membro Efectivo da OP n° 10664  
Mestre em Criatividade e Inovação. Doutor em Psicologia  
Membro fundador da Vivenciarte-Associação Internacional de Terapias Expressivas  
Autor do livro “*As terapias expressivas e o barro: espelho do corpo e da alma*”

Contatos:

[joaobucho@oninet.pt](mailto:joaobucho@oninet.pt)  
[www.joaoluisbucho.com](http://www.joaoluisbucho.com)

---

## RESUMO

Este artigo tem como objectivo fazer uma breve reflexão sobre os princípios energéticos *Yin* e *Yang* e a sua relação com o espírito criativo. Para isso recorreremos ao pensamento filosófico oriental, assim como abordaremos o conceito de anima e animus em Jung, fazendo a ponte com o pensamento convergente o divergente de Guilford (1950) e o pensamento vertical e lateral em De Bono (1970).

**Palavras-chave:** Yin, yang, criatividade, pensamento convergente e divergente.

---

## DESENVOLVIMENTO

Todos somos seres camaleónicos, em constante evolução e transformação, portadores de uma história única, com um passado, um presente e na qual guardamos lugar para um futuro que todos desejamos e ambicionamos ser feliz e próspero. Da mesma forma como seres físicos, psíquicos, sociais e espirituais, todos somos energia. Energia como sinal da activação constante

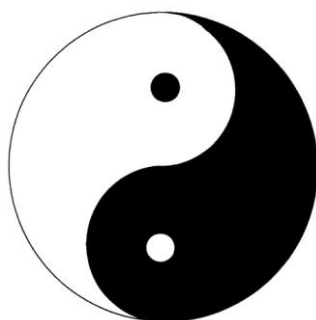


das diferentes dimensões e potencialidades do ser humano no seu todo, energia sempre em movimento, num sistema de fluxo activo e dinâmico de constantes trocas e conexões.

O nosso corpo é energia, os nossos comportamentos são reflexo de maior ou menor carga energética, os nossos pensamentos e emoções representam a energia em movimento. Energia feminina e masculina, independentemente de se sermos homem ou mulher e que se ligam e associam numa relação dialéctica. Trata-se de dois tipos de forças, energias primordiais, *Yin e Yang*, que representam a verdadeira essência da vida, traduzindo a dualidade de tudo o que existe na natureza e no próprio Universo.

São energias opostas que se atraem entre si, num sistema de cooperação e combinação de forças, dentro e fora do corpo. A intervenção de uma afecta directamente a outra, completando-a e transformando as duas, transformando-nos a nós próprios e à natureza. *Yin* significa escuridão, sendo representada na figura, pelo lado pintado a preto e *Yang* é a claridade, a luz sendo representado pela energia luminosa do lado branco.

O círculo exterior representa o próprio universo, o infinito, o todo energético, do qual tudo e todos fazemos parte. As duas esferas dentro do símbolo representam a união dos opostos, sendo que a linha ondulada no interior indica o equilíbrio constante entre as forças contrárias. O círculo branco pequeno no lado preto significa que o *Yin* possui o *Yang* e o círculo pequeno preto no lado branco, significa que o *Yang* possui o *Yin*. Homem e mulher podem ter acessos a diferentes conteúdos, femininos no caso do homem e masculinos no caso da mulher, sem receios, sem perda de identidade, sem difusão da identidade nem do género, já que do seu equilíbrio energético irá resultar a saúde física, mental e espiritual. Daqui resulta que nenhum é mais importante que o outro, ambos são importantes e a sua integração constitui o todo.



**Figura 1. Símbolo representativo do Yin/Yang**

Retirado: [www.google.pt](http://www.google.pt)

Este conceito *Yin-Yang*<sup>1</sup>, tem origem na filosofia oriental e é muito posto em prática nas diversas modalidades preconizadas pela medicina tradicional chinesa, que procura a busca pelo equilíbrio perfeito e harmonioso. Representa as duas formas de energia existente: feminino e masculino. São dois princípios cósmicos primários, geradores da vida, duas polaridades que se opõem, vivem, interagem e se complementam entre si, existentes em tudo na vida, quer na realidade material e na espiritual.

Maciocia (1996:9), indica que *“a medicina chinesa, como um todo, sua fisiologia, patologia, diagnóstico e tratamento, podem ser reduzidos à teoria básica e fundamental do Yin-Yang. Todo o processo fisiológico e todo o sintoma ou sinal podem ser analisados sob a óptica da Teoria do yin-yang”*. Para o autor, cada modalidade de tratamento terá o seu enfoque numa das quatro estratégias: Tonificar o *Yang*, tonificar o *Yin*, eliminar o excesso de *Yin*, eliminar o excesso de *Yang*. Chega a afirmar que *“pode-se dizer que não há medicina Chinesa sem Yin-Yang”*.

Segundo Lexicon (1990: 209), *“São os dois princípios básicos, cosmológicos e contrários da filosofia chinesa, a que todas as coisas – seres, acontecimentos e épocas – se subordinam (...)”*

Campiglia (2004), indica que o conceito *Yin-Yang* é utilizado em diversas áreas do conhecimento na China, tais como a filosofia, a religião e a medicina.

Importa salientar que o conceito de *Yin-Yang*, é radicalmente diferente de qualquer ideia filosófica ocidental, já que em termos gerais esta ainda é baseada numa lógica aristotélica, onde predomina a oposição dos opostos, onde só um poderá ser verdadeiro. O conceito chinês do *Yin-Yang* é radicalmente diferente deste tipo de pensamento, já que representam qualidades opostas mas também complementares. Cada coisa poderá existir por si mesma ou pelo seu oposto. Associado a isto, o *Yin* contém a semente do *Yang* e vice-versa, contrariando a lógica aristotélica (Maciocia, 1996).

*Yin*, *“energia feminina”* (terra e água) presente em todos nós, enquanto seres humanos, quer sejamos homens ou mulheres. A terra – *Yin* é receptiva à acção de quem a trabalha, da energia *Yang* (fogo e ar). O *Yang* (princípio claro, quente, seco, masculino-activo) encerra em si o germe do *Yin* (princípio obscuro, frio, húmido, feminino-receptivo) e vice-versa (Jung, citado por Silveira, 1981: 275).

Partindo do pressuposto de que nada existe no estado puro, da mesma forma que não existem verdades absolutas, tudo se encontra num constante devir, de transformação contínua, as verdades completam-se umas às outras, a harmonia do Ser resultará do equilíbrio energético entre *Yin-Yang*. Muitas das situações de conflito, mal-estar e perturbações por que passamos internamente têm a ver com situações de desequilíbrio energético, com a integração ou falta dela entre estes dois

---

<sup>1</sup> O *Yin-Yan*, designado pela teoria da polaridade universal ou pela teoria dos opostos teve origem na velha China, por volta de 700 a.C., e os seus conceitos básicos encontram-se registrados no mais antigo livro originário do Extremo Oriente, o *“I Ching”*, também chamado de *“O livro das mutações”*. Trata-se de uma obra sagrada e milenar que tem vários objectivos, entre os quais visa o auto-conhecimento. Juntos, o *Yin* e o *Yang* formam o símbolo do Tao, que significa caminho.

princípios, ou entre as polaridades. A saúde depende da harmonia destas forças energéticas opostas, geradoras da energia vital.

Observemos o que nos fiz Filipa Rodrigues: *“Doença é uma manifestação física de um desequilíbrio energético a um ou vários níveis do nosso ser”* Rodrigues (2009:35).

Muitas vezes negamos uma parte de nós, ocultamos e afastamo-nos de nós mesmos, vivendo em contante sobressalto, com receio e medo, em profundo conflito e desorganização interna, sendo resultado de diversas inibições e bloqueios que nos impedem de avançar e evoluir ao longo da nossa vida. Daqui poderão surgir vários pares de polaridades que se completam entre si, que mantêm relação de dependência, tal como: dia-noite, luz-escuridão, céu-terra, sol-lua, homem-mulher, activo-passivo, branco-preto, feminino-masculino, belo-feio, deus-diabo, anjo-demónio, paz-guerra, positivo-negativo, activo-passivo, frio-quente, razão-intuição, interior-exterior, objectivo-subjectivo, consciente-inconsciente, prazer-dor, alegria-tristeza, apolo-dionísio, ego-sombra, eros-tanatos, vida-morte, construção-destruição, vazio-cheio, entre muitos outros. Trata-se de polaridades que ao invés de serem escondidas e ocultadas devem ser acolhidas, identificadas e transformadas, num movimento de amor, ternura e carinho. Só desta forma conseguimos evoluir, tornando-nos mais autênticos e genuínos.

Chetwynd (2004: 265), representa os pares de opostos de forma simbólica como um círculo dividido ao meio com uma das metades sombreadas, mostrando a oposição entre as partes, activo-passivo, macho-fêmea. Nas palavras do autor, *“seria necessário uma galáxia de círculos para se incluírem todos os opostos com que somos confrontados na vida do dia-a-dia”*.

De forma geral representamos algumas das principais características das forças *Yin e Yang*.

<i>YIN</i>	<i>YANG</i>
Feminino	Masculino
Quietude, Descanso	Movimento, Actividade
Intuitivo	Lógico
Terra	Céu
Água	Fogo
Noite	Dia
Escuridão	Luminosidade
Frio	Calor
Interior	Exterior
Lua	Sol
Sombra	Brilho
Plano	Redondo
Espaço	Tempo
Oeste, Norte, Direita	Leste, Sul, Esquerda
Material	Imaterial
Produz Forma	Produz Energia
Cresce, Contração	Gera, Expansão
Descendência, Abaixo	Ascendência, Acima

**Figura 2. Características do Yin e do Yang**

Fonte: Construção pelo autor do trabalho

Daqui resulta que tudo na vida tem o seu oposto, o duplo e que do equilíbrio mantido resultará a representação do Universo de forma perfeita. O *Yin-Yang* são polaridades do Universo. Caberá então ao ser humano a responsabilidade de incluir e não excluir os contrários, abraçando as semelhanças e as desigualdades e integrando as diversas facetas de si próprio, do outro e do próprio meio, equilibrando as diversas forças energéticas. É necessário que o Homem tenha consciência, consiga conviver e privar com estas polaridades, reconhecendo a sua importância, integrando e aceitando a diferença. É necessário existir polaridades para surgir a diferenciação. Dito de outra forma, o Homem não é homem só como energia masculina, mas é também um ser feminino, com energia feminina, necessitando da integração destas diferentes polaridades para se poder realizar, ser feliz e viver em harmonia com a natureza.



O psiquiatra suíço Carl Gustav Jung (1875-1961), defendia que todos os seres humanos são andrógenos, i.e. todos temos características psicológicas do sexo oposto. No homem, as características femininas teriam assim o nome de *Anima* e nas mulheres as características masculinas têm o nome de *Animus*.

*“Anima é a personificação de todas as tendências psicológicas femininas na psique do homem — os humores e sentimentos instáveis, as intuições proféticas, a receptividade ao irracional, a capacidade de amar, a sensibilidade à natureza e, por fim, mas nem por isso menos importante, o relacionamento com o inconsciente. Não foi por mero acaso que antigamente utilizavam-se sacerdotisas (como Sibila, na Grécia) para sondar a vontade divina e estabelecer comunicação com os deuses. Um bom exemplo da anima como uma figura interior da psique masculina é encontrado nos feiticeiros e profetas (xamãs) dos esquimós e de outras tribos árticas. Alguns chegam mesmo a usar roupas femininas, ou seios desenhados nas roupas, de modo a evidenciar o seu interior feminino, que lhes vai permitir entrar em contato com "o país dos espíritos" (isto é, com o que chamamos inconsciente) ”.*

Von Fraz (2008:177)

Tratando-se de um mundo aberto, em conexão e em constante alteração, a vida e a própria energia movem-se mantendo relações e interações com diferentes áreas, diferentes sistemas, diferentes tempos, espaços e culturas, recebendo e influenciando todo o Universo, em forma de espiral, vindo abaixo e acima, completando e recriando-se a todo o momento. Basta olharmos para o exemplo da cadeia alimentar, onde o animal que morre acaba por ser alimento para os vegetais,

as plantas, que por sua vez irão produzir plantas e frutos para a alimentação dos outros animais e seres vivos.

Enquanto para o ocidental ainda impera a explicação racional e lógica, de que os opostos se atraem, por seu lado para os orientais, as polaridades encontram-se deixando de ser opostos, reconhecendo e valorizando as diferenças, reconhecendo que uma pertence à outra, para viverem necessitam de ambas as partes, daí estabelecendo-se a ligação, a harmonia, o equilíbrio, a integração entre as diferentes partes.

A dialéctica *Yin-Yang* bem espelhada na sua representação simbólica, dá uma clara ideia de movimento, de transformação. Ao invés de um símbolo estático, representa vida, movimento, metamorfose. Mesmo o equilíbrio tão preconizado pela medicina tradicional chinesa não é estático, mas sim é energia em movimento.

Nesta época em que vivemos, cada vez mais técnica e científica, onde impera o racionalismo e a competitividade, tempo de incerteza, da imprevisibilidade e da dúvida em relação ao futuro, sugue a necessidade de se valorizar cada vez mais, o maior potencial humano que dá pelo nome da **criatividade**. Trata-se de um conceito que cada vez mais urge ser conhecido, de que se trata, para que serve, como aparece, como pode ser desenvolvida e avaliada, contribuindo para a reinvenção da actualidade e para a preparação individual e colectiva.

Se tradicionalmente a criatividade foi considerada com carácter mágico e religioso, sendo o criador um ser especial, nalguns casos com atributos divinos, posteriormente foi considerada como uma qualidade inata ao indivíduo. Estudos recentes têm introduzido outro factor no estudo da criatividade: o contexto sociocultural, cuja importância tem vindo a ganhar mais consistência e significado, funcionando como inibidor da criatividade ou como facilitador do seu desenvolvimento. Chegamos desta forma a um porto que nos indica que a criatividade depende de um conjunto de múltiplas variáveis, assim como do próprio contexto em que estamos inseridos, contexto histórico, social e cultural. Trata-se de um conceito multifacetado, sendo a sua estimulação e promoção um aspecto da ordem do dia de todos as políticas actuais: sociais, educativas e económicas.

Trata-se de uma faculdade/competência que faz parte de todos e não só de alguns seres mágicos, artistas e predestinados, devendo ser facilitada e ginasticada em todas as diferenças etapas da nossa vida, de forma a poder manifestar-se. Revela-se no melhor instrumento/veículo para fazer face à actual situação de crise: económica, social e política em que estamos inseridos.


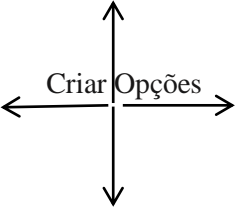
O próprio termo criatividade é um conceito bastante complexo, multifacetado, que se apresenta de difícil definição, sendo actualmente utilizado no âmbito de diversas aplicações, em diferentes contextos e situações, permitindo expressar uma amplitude de significados, podendo ser abordado a partir de diversas perspectivas. Neste caso e atendendo à visão mais clássica mas sempre actual de criatividade, Guilford fez a distinção entre pensamento convergente,

essencialmente conservador e o pensamento divergente, essencialmente especulador e inovador (Guilford, 1950).

Apesar do destaque atribuído ao pensamento divergente, na explicação da criatividade, Guilford considera que o pensamento divergente e o pensamento convergente são aspectos complementares da capacidade intelectual, daí salientar que as duas formas de pensamento estão presentes na vida quotidiana dos seres humanos.

Da mesma forma que a criatividade vive da conjugação entre pensamento convergente e divergente, do pensamento lateral e vertical, da interacção e conexão dos diferentes hemisférios cerebrais, do espírito apolíneo versus espírito dionisíaco, da integração entre Eros e Tanatos, do princípio do prazer versus princípio da realidade, o *Yin-Yang* não podem viver um sem o outro, completam-se numa relação de interdependência recíproca, pois a energia não se pode formar se não existir matéria, não existe sombra se não existir luz. Para surgir o *Yin* tem de se gerar o *Yang* e vice-versa. Cada um precisa do outro para poder existir e desenvolver-se. Um transforma-se no outro e um consome o outro.

No sentido de resumir as principais características e diferenças entre as duas formas de pensamento definidas por Guilford, elaborámos o seguinte quadro que se apresenta sob a forma de figura, para melhor consolidação de ideias:

<p><b>Pensamento Convergente</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lógico, racional, analítico e objectivo</li> <li>- Capacidade de elaborar soluções partindo de conhecimentos, experiências e raciocínios lógicos</li> <li>- Análise de dados converge numa única direcção/solução</li> <li>- Predomina as operações mentais, a dedução lógica e matemática</li> <li>- Orientado para uma única direcção/ resposta que é a mais correcta e eficaz</li> <li>- Predomina a dedução e racionalização</li> <li>- Pouca originalidade de soluções-pensamento estratificado, sistemático e avaliativo.</li> </ul>
<p><b>Pensamento Divergente</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploração cognitiva de várias soluções diferentes e inovadoras para um mesmo problema</li> <li>- Pluralidade de perspectivas - gera pluralidade de respostas</li> <li>- Curiosidade, originalidade</li> <li>- Quantidade gera qualidade</li> <li>- Predomina a intuição (olhar para dentro das coisas), fantasia e a imaginação criativa</li> <li>- Atração pela complexidade   Abertura a novas experiências</li> <li>- Tolerância há ambiguidades   Evita críticas destrutivas</li> <li>- Gosto pelo desafio e pelo risco   Aumenta a quantidade de ideias</li> <li>- Pensa por imagens   Combina e modifica ideias</li> <li>- Não tem medo de romper paradigmas</li> <li>- Implica grande flexibilidade mental</li> </ul>

**Figura 3. Características do pensamento convergente e pensamento divergente**

Fonte: Adaptado pelo autor do trabalho de Bucho (2013: 64)

Sob ainda um enfoque cognitivista, podemos referir os trabalhos de Edward de Bono, que ao longo dos últimos anos tem vindo a desenvolver várias estratégias para promover a criatividade. Este autor definiu a existência de dois tipos de pensamento, o vertical e o lateral. O primeiro é analítico, lógico, rectilíneo, sequencial, selectivo e destinado para o desenvolvimento das ideias, o segundo é ilógico, uma outra forma de pensar, é criativo, intuitivo, move-se em várias direcções, provocador, explorador e orientado para a geração de ideias. Para o autor, existem diferenças entre as duas formas de pensamento, embora não sejam opostos, mas sim coadjuvantes, são complementares. Ambos os processos são importantes, daí importa conhecer as diferenças para os podermos utilizar eficazmente. O pensamento lateral tem forte relação com a criatividade, o insight e o humor, tendo o autor sugerido várias técnicas para o estimular: geração de alternativas, desafio de premissas, fraccionamento de problemas, brainstorming, analogias, entre outras. Através do pensamento lateral é possível “*pensar fora da caixa*”, do inglês “*think-outside-the-box*” (De Bono, 1970).

Como podemos verificar, o *Yin* é calmo, intuitivo, criativo, complexo, promovendo o desenvolvimento, sendo que o *Yang* é activo, lógico, racional, claro, origina a vida. O processo criativo resulta da integração do pensamento convergente, o *Yang*, com o pensamento divergente, o *Yin*, da união entre pensamento lateral e vertical, que se completam e interrelacionam entre si. Da mesma forma que o *Yin*, o pensamento divergente tem o objectivo de criar e explorar várias alternativas possíveis, por seu lado o *Yang*, faz a avaliação, selecciona e escolhe as ideias.

Para que o espírito criativo funcione correctamente é necessário que a energia do *Yin-Yang* circule livremente de forma equilibrada, da mesma forma que deve existir um equilíbrio entre o pensamento divergente e convergente. Primeiro explora-se, procuram-se e traçam-se vários caminhos, novas opções possíveis, para uma determinada solução, tentando-se procurar o maior número de ideias e perspectivas, depois é necessário seleccionar, escolher e fazer a avaliação de qual o melhor caminho, decidir qual a melhor solução a tomar. Tudo deve ser aceite num ambiente securizante, de aceitação incondicional<sup>2</sup>, plural e criativo de forma a ampliar o leque de possibilidades e opções para se poder seguir. Só faz sentido se a energia conseguir fluir, conseguir circular, se conseguirmos circular livremente entre anima e animus, entre *Yin-Yang*, entre pensamento divergente e pensamento convergente, entre hemisfério cerebral direito e esquerdo<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Remetemos o leitor para a abordagem humanista que encarava a criatividade como algo natural nos seres humanos, contudo os homens podiam mater o seu potencial criativo adormecido, se estiverem inseridos em ambientes que não lhes porporcionam a liberdade para o seu desenvolvimento (Rogers, 1983). Para isso o trabalho das instituições, dos educadores/terapeutas/facilitadores terá de ter por base uma relação profundamente humana, revestindo-se de características próprias de uma relação de ajuda preconizada por Rogers (1985), tais como: aceitação incondicional, confiança, atitude positiva, segurança, compreensão empática, entre outras.

<sup>3</sup> Cada vez mais se realça a necessidade de pensarmos e agirmos de forma holística e global, utilizando de forma harmoniosa ambas as partes do cérebro. O hemisfério esquerdo relacionado com o pensamento lógico, analítico e o hemisfério direito, relacionado com a intuição, criatividade e a imaginação.



Da sua combinação, interligação resultará a possibilidade do espírito criativo se poder ou não desenvolver.

Podemos concluir que *Yin-Yang* são os dois polos primários da criação, em conjunto influenciam e gerem todos os fenómenos, fazendo parte integrante e necessária para podermos estimular o espírito criativo. Torna-se necessário conseguir integrar as diferentes inteligências (Gardner, 1994), as diferentes potencialidades do sujeito, do próprio meio, de forma a podermos desencadear o maior número de experiências de fluxo criativo. O indivíduo não pode ser encarado de forma individual e não pode ser isolado do meio em que está inserido, da própria natureza e do cosmos a que pertence. Este macrocosmos assume especial importância no despoletar ou na inibição do espírito criativo. Dito de outra forma, será o regente do fluxo e das trocas energéticas criativas que irão ocorrer, nos diversos contextos.

Desta forma poderá ultrapassar a visão solipsista que ainda predomina sobre a realidade onde se apela mais ao Ter/parecer em vez do Ser/existir. Daqui resulta que urge alterar comportamentos e modos de sentir, pensar, estar e ver a realidade, daí todo o trabalho criativo nascerá então no reconhecimento da existência destas polaridades, na integração e potencialização dos diferentes princípios energéticos, cósmicos, universais, traduzindo-se num encontro entre masculino e feminino, objectivo, subjectivo, interno, externo. Ambos deverão caminhar lado a lado, de forma livre e sem receio em serem reconhecidos e/ou criticados, sendo a base de toda a expressão criativa. É tempo de mudança, de efectuarmos pontes e ligações entre diversas áreas de conhecimento e saber, com a finalidade de conseguirmos a canalização das diversas energias universais, reestabelecendo o equilíbrio quer ao nível físico, emocional, mental e espiritual, na promoção individual, profissional, social, comunitário e da Humanidade.

Da mesma forma que o *Yin-Yang*, cada um deles contém a semente do seu oposto, a semente da transformação, dentro de todos nós existe a capacidade de transformação, renovação e recriação do mundo e da natureza, da realidade interior e exterior, independentemente de sermos todos diferentes, mas ao mesmo tempo tão iguais entre nós mesmos.

Segundo Campiglia (2004:8), o *Yin* e o *Yang* são pólos de uma mesma coisa. Da mesma forma que sem noite não haveria dia, sem dia não haveria noite. Tudo tem *Yin* e *Yang*. “*O sistema Yin-Yang mostra uma visão integradora e holística que não permite a dicotomia entre matéria e espírito, corpo e mente, céu e terra, homem e mulher*”.

Todos temos energia masculina e feminina entre nós, uns são mais activos, mais excitados, mais racionais, lógicos e analíticos, enquanto outros são mais calmos, sensíveis, emocionais, intuitivos, contemplativos e complexos. Todos somos plurais, polimórficos, devendo transitar livremente e sem receios por estas diferentes áreas, rompendo fronteiras, aceitando a diferença, tornando-nos mais completos e integrados, evoluindo e adquirindo maior equilíbrio estético, harmonioso, integrativo, integral e total.

Relembrando as palavras de Saturnino de La Torre (1995): “*A Criatividade é como o grão de trigo, só produz riqueza quando é cultivado*”

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao chegarmos ao fim deste artigo, podemos afirmar que não faz qualquer sentido continuar a separar corpo-mente-espírito, não faz sentido separarmos razão da emoção, objectividade da subjectividade, interno de externo, *Yin do Yang*. Precisamos ser racionais, lógicos, objectivos e analíticos, mas também emocionais, simbólicos, subjectivos, intuitivos, criativos e sonhadores. Ao afastarmos e ao não reconhecermos uma parte de nós próprios, estamos a entrar em desequilíbrio, estamos a afastarmo-nos de nós mesmos, não potenciando as diversas facetas do nosso ser, da nossa própria identidade e singularidade.

Para conseguirmos ultrapassar uma visão redutora e simplista do ser humano e da própria humanidade baseada em falsas dicotomias e fragmentado por diversas disciplinas, áreas de conhecimento e saber, é necessário passarmos a abranger todas as várias dimensões do sujeito, da natureza e da espiritualidade, adoptando uma visão a mais ecléctica, integrativa e plural. Neste mundo actual, caracterizado pelo “*paradigma da complexidade*” (Morin, 1990), em rede, sistémico, holístico e global, em que tudo está em conexão com tudo, é necessário a interdisciplinaridade. Daqui resulta a importância da estimulação da criatividade para o desenvolvimento social, científico, tecnológico e cultural da sociedade contemporânea, assim como para o desenvolvimento pessoal.

Perante as exigências do mundo em que vivemos, requer-se cada vez mais pessoas produtivas, inovadoras, com capacidade de resolução de problemas, capazes de intervir com intuição, sensibilidade, imaginação, fantasia e criatividade.

Embora a mudança nos possa causar embaraço e por vezes até algum desconforto, já que o desconhecido causa intranquilidade e cria em nós uma sensação de falta de controlo e insegurança, devemos ter consciência de que a Humanidade e o planeta Terra estão em constante evolução, daí que as energias criativas deverão caminhar lado a lado, numa sintonia perfeita, pois só assim conseguimos viver em harmonia, conseguindo ultrapassar dificuldades, barreiras, bloqueios, medos, inseguranças, afastando juízos de valor, promovendo novas rotas mais criativas e inovadoras, rumo ao sucesso pessoal, profissional, social e comunitário.

Trata-se de reconhecer a importância de se lidar com estas questões de forma dialéctica e dialógica, procurando realizar a síntese entre as diferentes realidades, reconhecendo que as polaridades juntas formam o todo, o Ser Criativo, Criador, Integral, Integrativo, Total, Universal.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bucho, J. L. C. (2013). *As terapias expressivas e o barro: espelho do corpo e da alma*. Lisboa: Chiado Editora.

Campiglia, H. (2004). *Psique e medicina tradicional chinesa*. São Paulo: Roca. Disponível em: <http://documents.tips/download/link/psique-e-medicina-tradicional-chinesa-helena-campiglia1>

Chetwynd, T. (2004). *Dicionário dos símbolos. Lisboa: a linguagem do inconsciente*. Planeta Editora, Lda.

De Bono, E. (1970). *O pensamento criativo: como adquiri-lo e desenvolvê-lo*. Petrópolis: Vozes.

Gardner, H. (1994). *Estruturas da Mente: a teoria das inteligências múltiplas*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Guilford, J. P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, n° 14, 469-479.

Léxicon, H. (1990). *Dicionário de símbolos*. São Paulo: Editora Cultrix.

Maciocia, G. (1996). *Os fundamentos da Medicina Chinesa: um texto abrangente para acupunturistas e fisioterapeutas*. São Paulo: Editora Roca, Ltda. Disponível em: <https://we.riseup.net/assets/162751/versions/1/maciocia%20fundamentos.pdf>

Morin, E. (1990). *Introdução ao pensamento complexo*. Lisboa: Instituto Piaget.

Rodrigues, F. (2009). *Reiki para todos e em especial para crianças*. Lisboa: Arte Plural Edições.

Rogers, C. (1983). *Um jeito de ser*. São Paulo: EPU.

Rogers, C. (1985). *Tornar-se pessoa*. Lisboa: Moraes Editores.

Silveira, N. (1981). *Imagens do inconsciente*. Brasília: Editora Alhambra Lda.

Torre, S. De la (1995). *Creatividad Aplicada: recursos para una formación creativa*. Editorial Escuela Espanola. Madrid.

Von Franz, M.-L. (2008). O processo de individuação. In Jung, C. G., Von Franz, M.-L., Henderson, J. L., Jacobi, J., Jaffé, A. *O homem e seus símbolos*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 177-196.

Wilhelm, R. (2006). *I Ching: o livro das mutações*. São Paulo: Editora Pensamento.  
Disponível em: <http://tattwa.org.br/livros/i-ching.pdf>

