



*UM ESTUDO FENOMENOLÓGICO SOBRE O PROCESSO
DE DESENVOLVIMENTO CRIATIVO EM DANÇA CONTEMPORÂNEA*

JOANA INÊS FIGUEIREDO FIALHO

Orientador da Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR ANTÓNIO JOSÉ CÉSAR A.GONZALEZ

Coordenador de Seminário de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR ANTÓNIO JOSÉ CÉSAR A.GONZALEZ

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA APLICADA

Especialidade em Psicologia Clínica

2011/2012

Dissertação de Mestrado realizada por orientação de Professor Doutor António Gonzalez, apresentada no ISPA- Instituto Universitário para obtenção do grau de Mestre na Especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

Nesta dissertação enquanto trabalho de investigação de carácter pessoal e académico evidencio os contributos recebidos de várias pessoas que em muito contribuíram para conseguir alcançar este objectivo que culmina na conclusão do meu percurso académico.

Ao professor António Gonzalez, Orientador de Dissertação de Mestrado agradeço a partilha do saber, a ajuda, a disponibilidade e as orientações recebidas para a conclusão do trabalho apresentado, deixando-lhe o meu mais sentido e sincero obrigado.

Uma palavra de agradecimento e reconhecimento para os Professores do ISPA, nomeadamente ao Prof. Daniel Sousa, à Prof. Ponce Leão, ao Prof. Vitor Cláudio, ao Prof. Vitor Amorim Rodrigues, à Prof. Joana Robalo, à Dr^a Conceição Faria, ao Prof. Luis Delgado, entre outros, que com o seu mérito profissional, contribuíram para uma aprendizagem enriquecedora e inspiradora durante o meu percurso académico.

Agradeço à presença amiga, a dedicação e afecto constante e inconfundível dos meus pais e avós como suporte essencial ao longo de toda a minha vida e também nesta etapa de conclusão da minha vida académica.

Reconheço e agradeço ao meu namorado, João Bernardo Carvalho, por ter sido “aquela” pessoa sempre tão especial que contribuiu sempre com o seu apoio incondicional. Sem o seu apoio o meu lado mais positivo não teria sido alcançado.

Agradeço à minha tia Ana por ser uma constante fonte de inspiração para mim, proporcionando-me sempre momentos únicos e especiais. Obrigada por aquele primeiro momento que me proporcionou com o mundo artístico que me permitiu aproximar mais da minha essência enquanto pessoa.

Agradeço ao Manuel Torres e ao Luís Semido por serem os irmãos que nunca tive, pela sua cumplicidade, carinho, companheirismo e apoio nos momentos mais críticos;

Agradeço à Filipa Jardim Duarte Felisberto por ser uma amiga tão especial que sabe o verdadeiro significado do que é a amizade e que esteve sempre comigo.

Agradeço à Débora Lucindo pela nossa amizade e cumplicidade que sempre nutrimos uma pela outra, obrigada por todos os mimos e conversas que tivemos.

Agradeço aos/às meus/minhas colegas Ispianos/as e amigos/as de Évora pelo apoio, partilha de experiências, emoções, cumplicidades e pensamentos ao longo de todo o meu percurso académico, especialmente a pessoas como: Filipa Filipe, Susana Antunes, Carla Baptista, Diogo Antunes, Jamie Lopes, Wilson Santos, Beatriz Alves, Margarida Marques, Mariana Campos, Rita Costa, Maria Joana Ribeiro, Filipe Pimentel, Ana Cuco, Rui Rodrigues, Ana Conceição, Rui Cruz e Marina Espada, entre outros.

Agradeço a inspiração que a Psicologia e a Dança Contemporânea sempre me deram, pois sem as duas nunca seria quem sou. Obrigada também à minha musa inspiradora, Pina Bausch.

Agradeço à minha professora de Dança Contemporânea, Nélia Pinheiro por ser alguém que me ensinou a comunicar e a exprimir-me com o meu corpo e intelecto.

Um agradecimento especial aos participantes deste estudo, pois sem eles não seria possível realizar esta dissertação, no âmbito da Dança Contemporânea.

Resumo

O presente estudo tem como principal objectivo responder à seguinte questão de investigação: “*Como é vivenciada a experiência subjectiva e qual o significado atribuído ao processo de criação de bailarinos/as de Dança Contemporânea?*”. Foram realizadas entrevistas fenomenológicas a bailarinos/as desta modalidade da dança tendo como método, o Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia, segundo Amadeo Giorgi e Daniel Sousa. Foi possível encontrar-se nos dados recolhidos a existência de vários constituintes essenciais comuns e com uma forte interacção entre as descrições dos quatro participantes.

Os resultados obtidos neste estudo sugerem a existência de doze constituintes essenciais, nomeadamente: *Comunicação, Corporalidade, Auto-conhecimento, Satisfação, Libertação, Resolução de Problemas, Maturidade, Autenticidade, Experiência de Flow, Catarse, Relação com o Público/Mensagem e Feedback.*

Estes constituintes essenciais demonstraram a formulação de um processo onde existem três áreas de desenvolvimento, sendo estas: *O momento, A transformação trazida pela Dança e O encontro com o Outro*, salientando a existência de uma base unificadora destas três áreas, *a Autenticidade*. Ao processo convergente entre os constituintes essenciais, as três áreas de desenvolvimento tendo como base a *Autenticidade*, designou-se *Processo de Desenvolvimento Criativo em Dança Contemporânea*.

Embora os resultados obtidos sejam subjectivos e não generalizáveis, vão de encontro de algumas teorias e estudos previamente realizados, no âmbito da criatividade e do processo criativo, em bailarinos/as de Dança Contemporânea e os significados atribuídos à própria dança.

Palavras-chave: Processo Criativo, Dança Contemporânea, Método Fenomenológico.

Abstract

The present study has as main objective to answer the following research question: “*How is subjective experience lived and what is the meaning given to the creative process of dancers in contemporary dance?*” – Phenomenological interviews were conducted to this kind of dancers, according to the application of the Phenomenological Method of Research in Psychology by Amadeo Giorgi and Daniel Sousa. In the gathered data it was possible to find the existence of several common essential constituents with a strong interaction between the descriptions of the four participants.

The attained results in this study suggest the existence of twelve essential constituents, namely: *Communication, Corporality, Self-knowledge, Satisfaction, Liberation, Problem Resolution, Maturity, Authenticity, Flow Experience, Catharsis, Relation with the Audience/Message and Feedback.*

These essential constituents showed the formulation of a process in which there are three areas of development as follows: *The Moment, The Transformation brought by the Dance and The Encounter with the Other*; emphasising the existence of a unifying basis among these three areas, *Authenticity*. To the converging process between the essential constituents, the three areas having as basis *Authenticity* we gave the name of *Process of Creative Development in Contemporary Dance.*

Although the attained results are subjective and not generalised, they are based on some theories and studies previously made, concerning creativity and creative process in dancers of Contemporary Dance and the meanings given to dance itself.

Keywords: Creative Process, Contemporary Dance, Phenomenological Method

Índice

1. INTRODUÇÃO	1
2. REVISÃO DE LITERATURA	3
2.1. <i>Criatividade e o Processo de Criação</i>	3
2.2. <i>Abordagens Teóricas do conceito de Criatividade</i>	5
· <i>Abordagem Dinâmica de Criatividade</i>	6
· <i>Abordagem Cognitivo-Comportamental de Criatividade</i>	8
· <i>Abordagem Humanista da Criatividade</i>	11
2.3. <i>A Dança Contemporânea</i>	12
3. METODOLOGIA	14
3.1. <i>Delineamento</i>	18
3.2. <i>Participantes</i>	18
3.3. <i>Instrumentos</i>	19
3.4. <i>Procedimento</i>	20
4. APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS.....	25
4.1. <i>Descrição da Unidade Geral de Significado para os quatro participantes</i>	25
4.2. <i>Constituintes Essenciais comuns entre os quatro participantes do estudo</i>	27
4.3. <i>Análise dos Constituintes Essenciais e da sua Relação</i>	45
5. DISCUSSÃO	49
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	56
6.1. <i>Limitações do Estudo</i>	57
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
ANEXOS	60
ANEXO A.....	61
ANEXO B	84
ANEXO C	86

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Variações Empíricas dos constituintes essenciais.....	43
--	----

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Esquema da Relação existente entre os constituintes essenciais	48
--	----

1.INTRODUÇÃO

Os estudos sobre a origem da criatividade foram essencialmente realizados no início do século XX e prendem-se com o surgimento do estudo da Inteligência Humana. Neste âmbito, foram realizados estudos que originaram instrumentos de medição psicológica ou psicometria, associados especialmente aos trabalhos de Alfred Binet, em Paris e de Lewis Terman, na Califórnia (Gardner, 1996).

Na segunda metade do século através da investigação científica da criatividade realizada pela psicóloga Joy P. Guilford, argumentou-se que a criatividade não deve ser comparada à inteligência, concluindo que seria necessário desenvolver-se uma medida que permita designar quais são os sujeitos que têm potencial para serem criativos (Gardner, 1996). Após vários debates e experiências realizadas nas décadas posteriores, conclui-se que a criatividade não é o mesmo que inteligência, embora estes dois conceitos estejam correlacionados. Os testes que avaliam a criatividade são de confiança tendo novamente ligação com a inteligência, porém Gardner discorda desta perspectiva. Contudo, estes testes por mais ou menos confiáveis que fossem, originaram reacções construtivas entre os investigadores da orientação cognitiva, promovendo a pesquisa da criatividade (Gardner, 1996). Segundo Gardner (1987), a tarefa de definir as características-padrões do que é a actividade artística e da própria criatividade, assim como as suas funções mais objectivas, estão em constante crescimento e entendimento, pois ainda não se conseguiu definir este conceito de um modo rigoroso e concreto. Foram objecto de estudo os complexos processos que estão por trás das motivações que levam as pessoas a realizarem determinadas actividades artísticas.

Porém, esta limitação não pode ser encarada pelos diversos investigadores deste tema como sendo um obstáculo, mas sim um desafio e um objectivo a atingir, ou seja, compreender como é estudada pela Psicologia estes processos criativos, assim como os significados subjacentes que queremos entender (Delgado, 2012). Alencar e Fleith encaram a criatividade como sendo um fenómeno sociocultural onde subsiste uma rede de interacções complexas, que resultam das variabilidades de cada indivíduo e as da sociedade, como um meio de expressão criativa. (Oliveira, 2010).

As primeiras correntes que estudaram a criatividade foram as correntes psicanalíticas e humanistas. Na psicanálise, Sigmund Freud faz menção aos processos inconscientes que têm origem na neurose e também na própria criatividade e à sublimação de complexos reprimidos. Na psicologia humanista, através de Carl Rogers, Maslow e Rollo May destaca-se a origem da

criatividade e as condições necessárias para a sua expressão, tendo como principal ideia que a tendência humana para a criatividade está direccionada para a auto-realização pessoal. Referem ainda a importância da criatividade exigir um ambiente indispensável que proporcione liberdade de escolha e de acção, com reconhecimento e estimulação do potencial criativo do indivíduo (Alencar & Fleith, 2003) .

Nos últimos 20 anos, surgiram novas contribuições teóricas, as quais abrangeram componentes variados que foram considerados como necessários à própria criatividade. Até aos anos 70, o objectivo dos investigadores consistia em delinear o perfil do sujeito criativo e de desenvolver programas e técnicas apropriadas à expressão criativa, contudo, os investigadores concentraram-se de forma mais sistemática na influência de factores sociais, culturais e históricos no desenvolvimento da criatividade. Através desta perspectiva o processo criativo não pode ser atribuído exclusivamente a um determinado conjunto de competências e traços de personalidade do criador, mas também sofre influência de factores contextuais e de ambiente, no qual o sujeito está inserido (Hennessey & Amabile, 1988 cit. in Alencar & Fleith, 2003). A esta abordagem deu-se o nome de abordagem individual a qual foi substituída pela visão sistémica do fenómeno da criatividade (Feldman, Csikszentmihalyi & Gardner, 1994, cit.in Alencar & Fleith, 2003).

Através dos estudos mencionados anteriormente, desenvolveram-se uma multiplicidade de teorias recentes, nomeadamente, a Teoria do Investimento em Criatividade, de Sternberg e Lubart (1996), Modelo Componencial da Criatividade de Amabile (1996) e as Perspectivas Sistémicas de Csikzentmihalyi (1996) (Alencar & Fleith, 2003). Os estudos sobre criatividade efectuados, até à data, não nos forneceram uma resposta completa e concisa sobre as origens da criatividade (Delgado, 2012), o que nos permite realizar sempre mais estudos que tentem esclarecer este tema, acrescentando algo novo, percebendo de outro prisma, abrindo a panóplia de possibilidades, como é o caso do pequeno e humilde contributo deste estudo.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. *Criatividade e o Processo de Criação*

Sobre as definições de “*criatividade*” e “*pensamento criativo*” vários teóricos debruçaram-se quanto à sua definição ao longo do tempo. Destacamos os contributos dos seguintes autores: Anderson (1965/1986) recorre a esta definição como sendo a aparecimento de “*algo único e original*”; Stein (1974/1986) acrescenta a esta noção o facto de esta ser “*aceite como útil ou satisfatório*” para a maioria das pessoas; Suchman (1981/1986) centra-se no facto de esta permitir a “*autonomia*” do pensamento, proporcionando ao ser humano “*a produção de uma nova forma*”, enquanto Torrance (1965/1986) favorece o “*processo de tornar-se sensível a problemas*”, assim como facilita “*a identificação de dificuldades, busca de soluções*”.

A criatividade permite a realização de algo novo, como uma ideia, invenção original, assim como também admite a reelaboração, apuramento de uma ideia ou de algo que já foi realizado (Delgado, 2012). Ryahammer e Brolin (1999) argumentam que teorias e ideias sobre a criatividade são tão antigas como a própria história, uma vez que, o desenvolvimento de novas ideias e produtos originais são características particularmente humanas" (Craft, 2001). A criatividade é segundo Kaufman e Sternberg destacada como sendo um recurso precioso nos dias que correm (O'Neill, 2010).

Quanto ao sentido etimológico e semântico a palavra “*criatividade*” ou “*criação*” deriva do verbo criar (Delgado, 2012). O ser humano possui um papel dominante quanto ao acto de criar, realizando através desse potencial as suas necessidades pessoais e íntimas. Estas potencialidades e processos criativos não se aplicam apenas ao papel da arte, uma vez que a criatividade não é definida como sendo apenas um objecto solitário, mas sim um objecto que permite ao homem realizar uma extensão emocional e intelectual de si mesmo. A arte pode ser encarada pelo ser humano como um espaço destacado, no qual é atribuído ao sujeito o poder da sua libertação emocional e intelectual (Ostrower, 1977).

Porém, o conceito de criatividade ainda se mantém incompleto, dado que nas investigações e estudos sobre a criatividade continua a ser um assunto constante de debate na comunidade científica (O'Neill, 2010). Esta definição ainda em construção deve-se ao facto de que o acto de criar não pode ser encarado unicamente como uma forma de agir em consonância com a vivência humana, porque o acto de criar e viver estão interligados e vivem um através do outro, logo são correlacionáveis e dependentes. Refira-se também que o

indivíduo está inserido num determinado contexto cultural, contribuindo este aspecto para o ser humano adquirir capacidades reveladoras da sua criatividade, desenvolvendo uma determinada realidade social, a qual é responsável pela sua construção moral, definição de valores próprios de vida, assim como a própria vivência individual com a cultura (Ostrower, 1977).

No processo criativo, a criatividade do sujeito representa as capacidades únicas do ser humano (a criatividade do sujeito enquanto criador), assim como a sua própria criação que é realizada mediante essas mesmas capacidades individuais as quais estão inseridas num determinado contexto cultural (o sujeito criativo enquanto ser cultural). Deste modo, é de considerar que os processos criativos constituem um elemento de interação de dois níveis de existência humana: o nível individual e o nível cultural (Ostrower, 1977). Kaufman e Stenberg afirmam que existem mais do que 10.000 publicações de livros e artigos sobre o tema da criatividade, que revelam que na modernidade as manifestações de criatividade têm sido sinónimo de um recente potencial humano alcançado (O'Neill, 2010).

O pensamento criativo realiza-se através de 4 etapas: a preparação, a incubação, a iluminação e a verificação. É de sublinhar que no processo de criatividade está inerente o uso do inconsciente, tanto na fase da incubação como na iluminação. Na primeira fase do pensamento criativo está subjacente a fase da preparação onde primeiramente todas as informações necessárias para este processo são recolhidas, na segunda fase, denominada por incubação, estas informações são armazenadas cognitivamente para que o inconsciente dirija a matéria, na terceira fase existe uma inspiração ou iluminação, a qual ocorre quando o sujeito encontra a sua solução pretendida e, por fim, a quarta fase onde existe uma verificação, onde se dá uma forma externa à sua ideia criativa (Gardner, 1997).

A criatividade está associada à ideia de criar, a qual consiste em o ser humano atribuir a algo uma forma ou simplesmente realizar algo, sejam quais forem os meios utilizados ou configurações para este fim. Os processos de criação ocorrem através da intuição, racionalidade, embora também tenham como base toda a experiência vivida pelo indivíduo. As diversas opções do processo criativo não se cingem apenas a estes dois aspectos mencionados anteriormente, mas também às diversas opções, escolhas e decisões que surgem no seu processo de criação. Estas devem ser tidas em conta no processo criativo, porém, as operações realizadas e dirigidas não se reduzem apenas e exclusivamente ao conhecimento consciente. Os processos intuitivos tornam-se conscientes à medida que são expressos, ou seja, através do acto de criação, onde o sujeito criador lhe atribui uma forma. Segundo Ostrower, o acto criativo pode ser encarado por um prisma subconsciente, porém, torna-se

mais preciso quando os actos criativos são vistos pela consciência humana, pois só através deste facto é que o homem se consegue indagar quanto ao seu possível significado, uma vez que esse acto criativo, apesar de intuitivo é dotado de consciência (Ostrower, 1977).

2.2. *Abordagens Teóricas do conceito de Criatividade*

Ao longo da história a noção de “*inspiração*” ou “*ter uma ideia*” encontra-se relacionada com a criatividade, manifestando-se nas tradições gregas, judaicas e muçulmanas e é entendida como uma crença de alguém que é capacitado de um poder superior. Durante a Era Romântica, na Europa, a fonte de inspiração e a expressão artística foram consideradas como próprias do ser humano. Durante esta época a originalidade, a introspecção, o *insight*, o génio criativo e a subjectividade dos sentimentos eram altamente valorizados. A partir do século XIX, começou-se a investigar a questão do que estava na origem da criatividade (Craft, 2001).

O primeiro estudo feito no âmbito da criatividade foi realizado por Galton (1869), considerado como sendo um estudo enriquecedor e sublime, tendo dado seguimento a diversos estudos subordinados ao mesmo tema. O ano de 1920 marca a continuidade desta linha de investigação até à presente data, focada na psicologia e que, mais tarde, se deslocou para a investigação da inteligência. O estudo de Binet realizado em 1905 inclui a investigação do lado criativo da inteligência, evidenciando-se por ser o maior estudo em psicologia sobre a criatividade (Craft, 2001).

Embora a criatividade em si própria tenha um historial, a definição do conceito é tratada mais acentuadamente no século XX com investigações mais pertinentes. Para completar este conceito muito contribuíram as quatro abordagens da psicologia, a cognitiva, a dinâmica, a comportamentalista e a humanista (Craft, 2001).

A criatividade é vista sob múltiplos aspectos e perspectivas consoante o funcionamento psico-emocional do ser humano, destacando-se essencialmente os aspectos de carácter psicológico, seja do processo criativo em si mesmo, assim como das motivações originárias da singularidade do processo criativo (Delgado, 2012).

De acordo com a psicologia dinâmica é através de três mecanismos essenciais que a actividade artística criativa se proporciona, sendo que o primeiro mecanismo a ter em conta reside no conceito de Sublimação anunciado por Sigmund Freud. As actividades artísticas e investigações intelectuais são encaradas por Freud como actividades de *sublimação* estando estas ligadas a objectos que são valorizados pela sociedade. A criação artística constitui para o seu criador um meio de superação dos seus conflitos internos e dos traumas interligados ao seu progresso. Esta superação tem lugar no campo do simbolismo mediante os processos da *sublimação/simbolização* (Delgado, 2012).

Na arte e na criatividade está presente um outro processo, este segundo mecanismo é denominado de *reparação*, pois permite a “cura” de uma ferida narcísica, a qual se encontra na origem da vida interior. O processo de *reparação* foi proposto por Melanie Klein (1929/1996) como sendo um mecanismo electivo, através do qual o aparelho psíquico recupera de possíveis danos interiores. Este processo de reparação permite ao sujeito ultrapassar uma luta constante contra a depressão e contra os sentimentos de morte, assim como danos interiores, como referido anteriormente. É através do processo de recordação do passado ou de acontecimentos negativos que o artista é impelido a criar, mesmo que este não tenha consciência deste acto de recordar e reviver.

Segundo Klein para se executar uma criação o indivíduo precisa sentir um desejo ou uma necessidade de um determinado objecto que é inexistente, pois uma vez que a definição de criação é realizar o que ainda não existe, a dinâmica afectiva consiste em desenvolver uma condição necessária à própria criação.

Quanto a um outro mecanismo a ter em conta, este consiste no acto de criação ser encarado como uma mudança, um elemento transformador, uma destruição de antigas premissas, permitindo novos processos mentais. Através deste poder de transformação, crê-se que a função psíquica permite os fenómenos inerentes à dinâmica criadora, onde existem capacidades de contenção e de transformação de pensamentos e emoções variadas que podem ser realizadas sem perigo de catástrofe efectiva no plano psíquico. A este processo denomina-

se de *função-continente* de Wilfred Bion, contendo características específicas no aparelho psíquico do criador (Delgado, 2012).

Outra contribuição teórica para a psicanálise consiste na compreensão do fenómeno artístico proposta por Melanie Klein. Klein foi uma pioneira na análise infantil, teorizando o significado simbólico de brincar das crianças, sendo o seu trabalho desenvolvido a partir de conceitos propostos por Sigmund Freud, de *pulsões da vida e da morte*, que foram desenvolvidos em “*Para Além do Princípio do Prazer*”. Klein menciona que o adulto criativo contém fantasias inconscientes, as quais poderão encontrar expressão e realizar transformações mediante os actos de criação.

O Eu é para Klein um aspecto inato, o qual não é desenvolvido pelo princípio da realidade, como refere Freud, pois o desenvolvimento do Eu surge como um produto de processos contínuos de *projectão e introjecção*. Conforme estes mecanismos, é formado um mundo de objectos internos, os quais compreendem as relações existentes com a fantasia. Citando Klein: “é este mundo interno, com as suas relações complexas, que é a matéria-prima a partir do qual o artista desenha, para a criação de um novo mundo na sua arte” (Melanie Klein cit. by Segal, 1975 in Carvalho, 2009).

Também é defendido por Klein que o sentimento de culpabilidade está na origem dos sentimentos de reparação e recriação dos objectos sentidos como estando perdidos. Essa impulsividade de reparação contribui para a existência de boas relações, a sublimação no trabalho e constituem um elemento accionador para a criatividade artística. Melanie Klein refere, então, que o principal objectivo do artista constitui em criar uma realidade nova, mesmo que este não esteja consciente dessa mesma acção, pois em todo o acto criativo existe um primeiro momento de fragmentação e destruição como um caos, onde existem fragmentos ou parcelas das fantasias inconscientes, objectos internos clivados e do Eu que são transportados ou projectados para a matéria de criação realizada pelo artista. O segundo momento de criação consiste no facto do que é investido, neste acto. Existe um sentido total de concordância, no qual o artista pretende alcançar a reparação dessa matéria, vivências ou recordações recalçadas, de modo a restaurar os aspectos que foram danificados do seu próprio mundo interno (Carvalho, 2009).

A abordagem psicanalítica e a abordagem comportamentalista americana, apenas, concordam com uma perspectiva comum, defendem que os indivíduos que se empenham na actividade criativa o fazem, maioritariamente, pelas recompensas materiais garantidas através deste processo. Na opinião de Sigmund Freud, os artistas procuram poder e dinheiro de várias formas, uma vez que não o conseguem garantir directamente, refugiando-se nas actividades

criativas, ou seja, obtêm do seu trabalho criativo, indirectamente, os prazeres libidinosos e edípicos que procuram. Segundo Skinner, os artistas empenham-se nas actividades criativas para obterem recompensas ou reforços positivos em termos comportamentais (Gardner, 1996).

Abordagem Cognitivo-Comportamental de Criatividade

O campo do estudo da criatividade existe, hoje em dia, devido aos estudos realizados por J.P Guildford (1959) e de E.Paul Torrance (1974). Torrance e Guildford foram dois teóricos que estudaram como avaliar a criatividade. Torrance (1974) concebeu um teste que avaliava o pensamento criativo e utilizado para um efeito psicométrico, enquanto Guildford e os seus colegas quiseram usar uma abordagem de confluência como base para o seu trabalho na criatividade (Sternberg, 2006).

Todavia, importa esclarecer que o estudo científico da criatividade começou por distinguir a criatividade da inteligência. A criatividade assentava no pensamento divergente que consiste em os artistas perante um determinado estímulo conseguem agregar associações diferentes que podem ser idiossincráticas e únicas. Segundo Guildford, estas contribuições possibilitam clarificar e esclarecer que a criatividade não é o mesmo que inteligência, porém existem várias fragilidades a nível metodológico que vulgarizam estes aspectos da criatividade humana (Gardner, 1996).

Actualmente existem psicólogos que introduzem diferentes factores para explicar a motivação na actividade criativa. Revelam a importância atribuída à motivação intrínseca que consiste em a pessoa alcançar o objectivo da sua criatividade ou originalidade dependendo do que a pessoa pretende para si mesma, alcançando com empenho o pretendido. Os indivíduos empenhados numa actividade, por prazer, recebem e dão muito mais de si do que quando desempenham um determinado trabalho tendo em vista uma recompensa externa (Gardner, 1996).

Um autor importante nesta matéria, Mihaly Csikszentmihalyi refere que a criatividade é um género de actividade mental, uma intuição que tem lugar na cabeça de algumas pessoas especiais. Todavia, esta suposição induz a um erro. Se a criatividade é uma ideia ou acção que é nova e valiosa não a podemos aceitar sem uma descrição de um indivíduo como critério da sua existência. Pois, não existe maneira de saber se um pensamento é novo ou não, por referência a alguns critérios e não existe forma de dizer se é valioso ou não, a não ser quando passa pelo reconhecimento social ou *feedback*. Portanto, a criatividade não se cria apenas no pensamento, mas sim surge pela interacção entre os pensamentos individuais e o seu contexto

sociocultural. É um fenómeno sistémico mais do que individual. É perfeitamente possível conceber uma ideia criativa sem se ser brilhante, nem pessoalmente criativo, o mesmo significa que um indivíduo criativo pode não acrescentar nada à cultura, no entanto, enriquecer-se enquanto pessoa. O termo criatividade, tal como é usado normalmente, abrange uma extensão demasiado vasta referindo-se a diferentes realidades, o que dificulta uma abordagem singular, simples e directa (Csikszentmihalyi, 1996).

A criatividade é uma fonte fundamental com sentido nas nossas vidas por várias razões. Em primeiro lugar, a maioria das coisas que são interessantes, importantes e humanas são resultado da criatividade. Partilhamos cerca de 98% da nossa composição genética com os chimpanzés. No entanto, o que nos diferencia deles é a nossa linguagem, valores, expressão artística, inteligência científica e tecnológica. Sem a criatividade seria muito difícil distinguir os seres humanos dos chimpanzés. A segunda razão porque a criatividade é tão fascinante relaciona-se com o facto de, quando nos entregamos a ela sentimos que estamos a viver mais plenamente e durante o resto da vida (Csikszentmihalyi, 1996).

A Experiência de Flow na Criatividade

Mihaly Csikszentmihalyi descreveu a existência de um estado afectivo a que deu o nome de Experiência de *Flow*, que diz respeito a experiências intrinsecamente motivadoras que podem ocorrer em qualquer actividade, onde as pessoas se descrevem como profundamente envolvidas e absorvidas pelo objecto da sua atenção. Esses indivíduos não têm consciência da experiência do momento, porém, quando reflectem sobre o mesmo sentem que estão totalmente envolvidas, vivas e realizadas numa experiência de êxtase. Os indivíduos que regularmente estão envolvidos em actividades criativas falam de estados em que a existência desses períodos de *flow* é tão intensa que toleram dor física ou psicológica para alcançarem a oportunidade de viverem ocasionais períodos de *flow* (Gardner, 1996).

Na experiência de *Flow* as emoções não são contidas e canalizadas, mas sim positivas, energéticas e aliadas à tarefa a executar. O que destaca mais a Experiência de *Flow* consiste num sentimento de êxtase, felicidade, espontaneidade. Os indivíduos criativos têm um elemento comum que consiste no prazer e satisfação que nutrem pela actividade artística que realizam. Os artistas revelam que não sentem esforço no que realizam, mas sim um enorme sentimento de espontaneidade quando se entra num estado de êxtase (Csikszentmihalyi, 1996).

As condições abordadas por Csikszentmihalyi, de modo, a alcançar-se o estado de *flow*, consistem nas seguintes:

- 1) A existência de objectivos claros - Expectativas, metas atingíveis e regras que cada pessoa deseja atingir ou alcançar seguindo determinados passos ou etapas. Existe nesta condição um foco onde o artista sente que quando concentrado e envolvido no mesmo sente intensamente, proporcionando-lhe um estado de clareza, de saber o que deve fazer em cada passo, em cada momento.
- 2) *Feedback* imediato e directo – Apesar de o feedback exterior ser importante, é mais vivido e pessoal o feedback imediato que o sujeito sente, quando o que está a realizar está de facto a alcançar o que é pretendido por si.
- 3) A existência de um equilíbrio entre o nível de habilidade e o desafio - Uso das habilidades e capacidades consoante as que o indivíduo tiver.
- 4) Um elevado nível de concentração - Quando o artista está envolvido inteiramente no que está a fazer consegue mergulhar conscientemente profundamente nesse momento.
- 5) A consciência é vivenciada ao seu expoente máximo, retirando possíveis distrações que possam interromper o *flow*.
- 6) O indivíduo que está sob um estado de *flow* está puramente envolvido na concretização da sua tarefa, concentra-se apenas em atingir o seu objectivo, não pensando no seu possível insucesso.
- 7) O *flow* proporciona ao artista alcançar estados alterados da consciência, pois este processo é arrebatador para o sujeito, no qual o artista se encontra concentrado em criar algo novo, não existindo uma atenção extra para o que se passa no seu exterior. O artista não se sente preocupado com o que se passa na sua casa, por exemplo, se sente fome ou cansaço, pois este simplesmente tem uma sensação que ao criar o seu corpo desaparece, a sua identidade sai da sua consciência, porque não existe atenção para mais nada, a não ser o que está a fazer.
- 8) Quando se está em *flow* a concentração existente nesse momento possibilita ao sujeito saber que está a criar e sentir que está a criar, perdendo-se a noção do tempo e do espaço.
- 9) Quando o artista torna o seu processo de *flow* espontâneo, automatizado devido ao treino e técnicas mais desenvolvidas, o artista aperfeiçoa o seu trabalho e quando este se aproxima do produto final, a arte flui simples e espontaneamente causando no artista um sentimento de realização, satisfação, êxtase, ausência de esforço, alegria e paixão.

· *Abordagem Humanista da Criatividade*

Carl Rogers refere que a definição de criatividade tem vários caminhos, mas para si, enquanto cientista, a criatividade tem de ser algo que seja observável, algo que seja produto da criação. Apesar do indivíduo ter ideias novas apenas com o surgimento de um produto observável criativo, a ideia original não passa de apenas uma ideia. Estes produtos devem ter construções originais e novas de criatividade, as quais apenas são realizáveis através das qualidades únicas para se desenvolverem (Rogers, 1976).

A criatividade marca sempre o produto realizado pelo seu criador, mas o produto final não é o individual ou material mas sim a relação existente entre ambos. Segundo Rogers, a criatividade não é apenas restrita a alguns conteúdos particulares. Assume que não existem diferenças fundamentais no processo criativo seja na pintura, música ou outros. A definição de criatividade para Carl Rogers consiste na emergência do processo criativo como sendo uma acção relacionada com um produto novo, original, genuinamente realizado pelo seu criador sendo este influenciado pela sua vivência, circunstâncias de vida, pessoas, eventos, materiais, etc. (Rogers, 1976).

Outro modo de encarar a criatividade, para o autor, prende-se com o facto de o mesmo produto criativo poder ser aceite e avaliado por um determinado grupo de pessoas, contexto e num determinado espaço de tempo.

Uma pessoa que está mais aberta a contactar com vários estímulos, não cria processos defensivos, propagando-se os estímulos com maior facilidade pelo sistema nervoso. Seja qual for a origem do estímulo (cor, forma, memória, som ou outro) o indivíduo tem consciência disso. Esta condição é designada de *Abertura à Experiência*.

Segundo Rogers, o *Locus Interno de Avaliação* consiste na condição mais importante da criatividade, sendo esta fonte ou locus de julgamento avaliativo interno. O valor do produto para a pessoa criativa não é estabelecido pelos elogios ou críticas, por parte de outros, mas sim pela percepção do próprio criador, perguntando-se: “*Já criei algo que me satisfaz? Será que esta criação expressa uma parte de mim, um sentimento ou um pensamento?*”. Este facto é o único que é realmente importante para o criador no seu momento de criação, porém não quer dizer que o criador esteja inconsciente sobre o julgamento realizado pelos outros (Rogers, 1976).

Para Rogers a última condição, a menos importante para a criatividade construtiva, consiste na *Habilidade de brincar com Elementos e Conceitos*, a qual está inteiramente associada à *Abertura à Experiência* e ao *Locus Interno de Avaliação*. O facto de a criatividade

ser um meio de brincar com a espontaneidade das ideias, de cores, das formas e das relações possibilita ao criador ter uma inspiração mais ampla, conjugar vários elementos numa composição impossível, formar hipóteses loucas e *non-sense*, expressar o ridículo, transformar uma determinada forma em outra diferente, etc. É através deste jogo espontâneo e desta exploração que surge o intuito ou palpite, permitindo ao elemento criativo um novo e significativo tipo de vida. Estas três condições internas possibilitam ao sujeito ter uma criatividade construtiva (Rogers, 1976).

2.3. A Dança Contemporânea

O que hoje em dia conhecemos como sendo Dança Contemporânea sofreu uma forte influência dos estudos realizados por Francois Delsarte e Émile Jacques-Dalcroze, responsáveis pelo entendimento do que é denominado de Dança pós-moderna não omitindo os fundamentos próprios da Dança Moderna, pois contrariamente ao que se pensa inclui amplificando as possibilidades expressivas da arte do movimento. Delsarte era compositor, professor de música e um importante teórico do movimento, o qual dedicou a sua vida à observação do corpo humano com a finalidade de compreender a relação existente entre a linguagem gestual e os seus possíveis significados emocionais escondidos.

No âmbito desta compreensão Delsarte desenvolve o *Princípio da Correspondência*, onde a ideia inicial se baseou no facto de que todo o movimento existe com um determinado propósito, com uma intenção correspondente. Outra teoria desenvolvida e defendida por Delsarte consiste na *Lei da Trindade*, baseando-se na trindade de cariz religioso, transpondo-a para a Dança Contemporânea suportada por três elementos base, vida-alma-espírito (sensações-sentimentos-pensamentos).

Outro feito de Delsarte foi realizar um sistema de preparação muscular e rítmica chamada de *Eurritmia*, pois ao observar os seus alunos apercebeu-se que estes tinham uma escassez de mecanismos técnicos para a compreensão do que este defendia, o Delsartismo. É de mencionar que a Dança Moderna evoluiu para o que hoje em dia denominados de Dança pós-moderna com o contributo filosófico e auxílios técnicos pela parte dos estudos realizados por Delsarte e Dalcroze (Tourinho & Silva, 2006).

A Dança Moderna teve como principal objectivo acabar com a formalidade característica do *Ballet* ou Dança Clássica, procurando como principal objectivo a emotividade do movimento. Os nomes de Isadora Duncan, Ruth Saint-Denis, Ted Shaw, Rudolf Von Laban, Mary Wigman, entre outros (que também utilizaram os princípios de

Delsarte e Dalcroze), foram os principais pioneiros e bailarinos importantes da Dança Moderna tanto na Escola Americana como na Alemã. No início da Dança Moderna existiu um determinado cuidado com aspectos formais mas também com uma atenção especial à sua respectiva intencionalidade.

O bailarino passou a ser um alvo de compreensão onde não só os seus movimentos hábeis eram fonte de simbologia e de importância, mas também a própria interpretação e expressão durante a execução da performance na dança. No entanto, as escolas modernas formalizaram as suas expressões artísticas pelo meio de codificação de movimentos e a dança moderna originou-se devido às limitações que sentiam de um sistema limitado e codificado, no qual não conseguiram ultrapassar e inovar a sua própria forma de sistematização. Ao criar os próprios códigos não quebrou as barreiras pretendidas na primeira geração de bailarinos.

A segunda geração da Dança Contemporânea ganhou nomes de destaque, tais como Martha Graham, Doris Humphrey, Hanya Holm, entre outros que proporcionaram à Dança Moderna uma forte evolução de técnicas e, acima de tudo uma enorme necessidade de individualização da expressão (Tourinho & Silva, 2006).

O início da Dança Pós-Moderna, que considera poder qualquer movimento ser encarado como material promotor de dança, como qualquer corpo tem a possibilidade de dançar, de se exprimir, assumindo um modo libertador de lidar com a formalidade na dança. A Dança Contemporânea apropriou-se desta mesma abordagem: “*Qualquer corpo pode dançar*”. Assim, uma multiplicidade de possibilidades de expressões tornam-se material a utilizar em dança, assumindo a dança um papel transdisciplinar, abrindo espaço para uma maior diversidade de actuações, interagindo com outras áreas do conhecimento. O intérprete da dança ganha novas designações, podendo ser apelidado de intérprete criador, actor/dançarino, actor/bailarino enquanto o coreógrafo assume a função que se pode designar de compositor ou criador (Tourinho & Silva, 2006).

A par do desenvolvimento da Dança Pós-Moderna registou-se uma reflexão muito intensiva sobre o fenómeno do corpo em todas as áreas de conhecimento, interferindo estas reflexões com o modo como o intérprete contemporâneo se relaciona com o seu próprio corpo, sendo saudável e estando em forma (Tourinho & Silva, 2006).

3. METODOLOGIA

Em toda e qualquer investigação é determinante a escolha adequada de um metodologia que sirva os propósitos da investigação em curso, por forma a conseguir objectivos definidos, precisos e credíveis. A metodologia pode ser definida como “um conjunto de directrizes que orientam a investigação científica” (Herman, 1983, p.5 cit in Lessard-Hébert, Goyette & Boutin, 2008), porém não se limita apenas a este pressuposto, mas depende sobretudo dos factos em análise. Tanto se pode utilizar uma metodologia, de natureza quantitativa, desde que os factos em análise sejam passíveis de quantificação ou de natureza qualitativa para análises de investigação sobretudo na área da Psicologia, Educação, Sociologia, entre outras áreas das Ciências Sociais e Humanas, uma vez que o avanço da investigação qualitativa tem vindo a demonstrar que este método é igualmente científico, desde que devidamente aplicado (Neves, 1996).

O investigador deve ser rigoroso na escolha do método de pesquisa a utilizar, relacionando-o com a questão que serve de base para a sua investigação, o que valida os resultados obtidos, tornando-os mais concretos, plausíveis e rigorosos, uma vez que este princípio aumenta a validade dos resultados a obter (Giorgi & Sousa, 2010). Independentemente do modo como o investigador determina a escolha do método existe sempre uma análise parcial dos factos em estudo, sabendo que tanto se pode recolher benefícios como surgirem limitações inerentes à opção assumida, uma vez que nenhuma metodologia é perfeita (Giorgi & Sousa, 2010).

Na presente investigação, foi formulada a seguinte questão de investigação: *“Como é vivenciada a experiência subjectiva e qual o significado atribuído ao processo de criação de bailarinos/as de Dança Contemporânea?”* De acordo com o interesse em querer conhecer o modo como é vivenciado subjectivamente e os significados conscientes atribuídos a um determinado fenómeno/experiência como é o caso da Dança Contemporânea e do seu Processo de Criação, surge o estudo de experiências vivenciadas por bailarinos/as, de onde se destaca com pertinência ter um maior contacto com “uma representação interpretativa do mundo” (cit. in Giorgi & Sousa, 2010).

Um fenómeno é estudado como um todo apesar da sua complexidade e diversidade, debruçando-nos, numa primeira fase sobre uma amostra, para seguidamente se inferir para o todo, sabendo á priori que só é possível mediante a utilização correta de um método, neste caso, de natureza qualitativa, por forma a tornar o resultado credível e conseqüentemente, científico. Sublinha-se que os métodos qualitativos são métodos usados essencialmente na

área das Ciências Humanas e Sociais, destinando-se a pesquisar e analisar factos ou fenómenos cuja natureza não permita a quantificação, como por exemplo, a crença. Desta forma, o estudo de factos ou fenómenos de natureza humana realizam-se mediante a utilização de técnicas de pesquisa e análise baseadas fundamentalmente na presença humana, na sua capacidade de empatia inerente á sua própria condição e na capacidade de indução e generalização dos factos analisados (Holanda, 2006). Consequentemente uma abordagem qualitativa visa esclarecer e dar a conhecer os processos complexos da subjectividade, ao contrário do que acontece nos métodos quantitativos, em que a base de análise reside na descrição e controlo das variáveis a estudar, mediante o modo como se efectua o tratamento dos dados (Holanda, 2006).

Segundo Gonzalez Rey (1999) é de referir que a pesquisa de dados qualitativos em psicologia é definida através da procura e esclarecimento de processos que nem sempre estão acessíveis à experiência, pois estes processos são de carácter complexo e dinâmico, o que dificulta a sua compreensão. Deste modo, apenas o estudo desses mesmos dados qualitativos na psicologia se conseguirão definir através do estudo integral dos mesmos e não através da decomposição dos dados em variáveis como é realizado, por exemplo no método quantitativo (Holanda, 2006).

A investigação qualitativa baseia-se em dois elementos diferentes, um diz respeito à inclusão da subjectividade entendida como a parte do investigador em casos de “pesquisa-participante” como pelo entrevistado através do reconhecimento da sua alteridade, como no caso das pesquisas “empírico-fenomenológica”. Quanto ao outro elemento surge pela abrangência relativamente ao modo como se é pesquisado e encarado o fenómeno, destacando-o de outros, como é realizado na pesquisa “hermenêutica”, sejam estes de carácter social, cultural ou outros. (Holanda, 2006).

A pesquisa qualitativa tem origem nas investigações sociológicas e antropológicas, entrando na psicologia a partir dessas mesmas disciplinas (Holanda, 2006). O campo de investigação qualitativa está em ascensão, desmembrando-se em correntes distintas, não sendo esta definição estável e concreta, pois apesar da investigação qualitativa ter ganho um avanço significativo aos longos dos tempos ainda está numa posição pouco concreta embora de constante crescimento, em comparação a outros métodos ou tipos de investigações, principalmente os que implicam a utilização de metodologias de índole quantitativa (Giorgi & Sousa, 2010). A definição de investigação qualitativa tem sofrido alterações ao longo das décadas devido às questões de índole epistemológicas que caracterizam os diferentes critérios

desta metodologia qualitativa deveras complexa, o que resulta em tentativas de se ultrapassar o paradoxo em que se encontra ao longo do tempo (Giorgi & Sousa, 2010).

Quanto às metodologias quantitativas são de carácter mais objectivo, com normas e passos dos métodos encarados com confiança, controlando-se os enviesamentos, tendo em conta também a própria distância objectiva que se cria pela parte do investigador face ao tema em estudo, sendo também de destacar o uso de procedimentos hipotético-dedutivos que facilitam e permitem uma generalização de resultados. Comparativamente as metodologias qualitativas são descritas como sendo “subjectivas, flexíveis, sem critérios metodológicos sólidos, especulativas em termos de conclusões, baseadas nas interpretações teóricas e culturais do investigador, que terão sempre apenas um alcance idiossincrático” (cit in. Giorgi & Sousa, 2010).

Quando o investigador escolheu o uso da metodologia qualitativa para estudar um fenómeno, achou-se inevitável, pertinente e necessário a utilização do estudo dos fenómenos, uma vez que estes são constituídos pelo que é emergente à consciência do ser humano, procurando em si mesmo explorar o que lhe é consciente (Oliveira, Lopes, & Diniz, 2008). Ao estudo dos fenómenos atribui-se o termo de Fenomenologia, o qual consiste num movimento filosófico que surge com Edmund Husserl e que abrange não só a filosofia como também serve de apoio para o modo como o Homem se vê a si próprio e ao mundo que o rodeia. Este movimento influenciou várias áreas nomeadamente a arte, a cultura, a estética, a literatura e até mesmo a ciência na actualidade, permanecendo viva e actuante nos mais variados campos da vida intelectual, científica e social, sendo que existe para lá dos seus limites filosóficos iniciais. A fenomenologia descritiva de Edmund Husserl fundamenta a utilização de um diálogo permanente com a psicologia, o que se traduz numa excelente ferramenta metodológica para aplicação em vários estudos. Apesar de se lhe reconhecer algumas limitações possibilita a estruturação de um novo método sobretudo para actos de consciência (Giorgi & Sousa, 2010).

O fundamental reside em que a fenomenologia pretende alcançar não só alguns princípios filosóficos que determinassem um paradigma científico como também a apresentação de um método adequado ao estudo dos processos mentais. Segundo Edmund Husserl, a fenomenologia apresenta-se como “um método original e novo de investigação do puramente mental e, simultaneamente, como um novo tratamento de questões que estão relacionadas com princípios específicos de filosofia, a partir dos quais começou a emergir à superfície como anteriormente referimos, uma nova forma de ser científico (um método científico moderno)” (Husserl, 1928/1997, p. 214 cit. in. Giorgi & Sousa, 2010).

Utilizando os conceitos apreendidos segundo critérios fenomenológicos é de referir que a experiência tal como a vivência dos processos mentais se encontram ligados a uma dimensão física e corporalidade que aplicada na psicologia ajuda a entender as questões do tempo e da causalidade que por sua vez dependem do método adequado. O objecto de estudo da psicologia fenomenológica assenta no conceito de *Intencionalidade* desenvolvido por Husserl cujo significado consiste em que a consciência é sempre consciência, quer de qualquer coisa, visando um objecto independentemente do que este seja, isto é, seja um sentimento, pensamento, comportamento, emoção, etc. No entanto, é algo que se projecta para fora e dirigido a um determinado objecto.

Além disso, o objecto da psicologia fenomenológica também se baseia na vivência intencional, *sentido da experiência humana*. A consciência abarca elementos *reais* que existem no seu registo empírico igualmente tem também elementos *ideais* os quais ultrapassam o sentido temporal, empírico da consciência ao nível do sentido do significado (Giorgi & Sousa, 2010).

Husserl refere como importante compreender que é através da análise fenomenológica que se estuda em paralelo o objecto e a subjectividade existentes em qualquer acto de consciência dirigido a um mesmo objecto. Este conceito de intencionalidade revela que um objecto intencional não pode ser analisado de forma correcta sem existir uma correlação entre os aspectos subjectivos e o acto de consciência intencional. Para Husserl existem dois termos de origem grega: *noesis* e *noema*. O primeiro ajuda a explicitar o acto intencional (recordação, juízo e imaginação), o segundo que visa o objecto como foi percebido ou vivenciado (recordado, ajuizado e imaginado).

Deste modo, é por demais evidente a correlação existente os dois, uma vez que um não existe sem o outro e ambos fazem parte da dimensão de qualquer estrutura de um processo mental. Reforçando esta ideia a Psicologia Fenomenológica investida a experiência vivida dos sujeitos efectuando uma análise quanto ao modo como os objectos são transmitidos à consciência, como é que cada sujeito experiencia o fenómeno que se encontra em análise. Desta maneira, o sujeito entendido como sujeito epistémico revela percepções de si mesmo, do outro, da envolvência social e cultural relativamente ao modo como este se liga à sua consciência, como base central na experiência vivenciada pelo sujeito (Giorgi & Sousa, 2010).

De acordo com Creswell (1998), o método fenomenológico é descrito como sendo: “a descrição das experiências vividas”, ou seja, a descrição de vários sujeitos acerca de um conceito ou fenómeno, tendo em vista a procura do “essencial” ou dos vários elementos do

fenómeno que segundo este constituem o seu significado central (cit in. Holanda, 2006). Este autor considera que o investigador deve utilizar questões que possibilitem a exploração do significado da experiência mediante a descrição dos sujeitos que vivenciaram o fenómeno através da técnica de entrevista, estudo a que se acrescenta a auto-reflexão como base para a análise dos dados (Holanda, 2006).

3.1. Delineamento

Quanto à abordagem metodológica, na presente dissertação de mestrado, utiliza-se uma metodologia qualitativa de carácter exploratório que abrange a investigação e destaca também a experiência/vivência, neste caso concreto do processo de criação artística que inclui uma abordagem na área da Dança Contemporânea, com destaque para os bailarinos/as. Por forma a dar resposta às questões centrais da investigação mediante a utilização para essa finalidade do Método Fenomenológico de investigação, optamos pelo Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia, segundo Amadeo Giorgi e Daniel Sousa (2010), tentando responder à seguinte questão: “ *Como é vivenciada a experiência subjectiva e qual o significado atribuído ao processo de criação de bailarinos de Dança Contemporânea?*”

3.2. Participantes

Os participantes deste estudo foram quatro bailarinos/as praticantes e que se encontram activos de Dança Contemporânea. Os participantes foram escolhidos por conveniência, uma vez que se pretendia estudar as experiências vivenciadas por bailarinos/as com esta especialidade. O Participante 1 tem 46 anos de idade, é do sexo feminino, a sua formação baseia-se em Dança Clássica, Moderna e Contemporânea, é professora e coreógrafa em uma Companhia de Dança Contemporânea e dança há mais de 20 anos. O Participante 2 tem 23 anos de idade, é do sexo masculino, Licenciado em Criação e Interpretação em Dança e dança há 10 anos. O Participante 3 é do sexo feminino, tem 25 anos de idade, Licenciada em Criação e Interpretação em Dança e dança igualmente há 10 anos. O Participante 4 é do sexo masculino, tem 24 anos de idade, é bailarino numa Companhia de Dança, tem duas licenciaturas na área da saúde, realizou um *Workshop* de Improvisação e de Teatro Físico. Actualmente, o Participante 4 está a realizar uma Licenciatura em Criação e Interpretação e dança há 3 anos.

3.3. Instrumentos

· *Entrevista Fenomenológica*

O instrumento utilizado neste estudo é a entrevista fenomenológica de investigação qualitativa, a qual tem como objectivo central adquirir “descrições do mundo experiencial, do mundo da vida do entrevistado e suas explicitações de significados sobre os fenómenos descritivos” (Kvale, 1996, cit. por Giorgi & Sousa, 2010).

A teoria subjacente à entrevista fenomenológica é caracterizada como sendo diferente das entrevistas estruturadas ou questionários /inquéritos, as quais costumam ser fechadas e organizadas antes de serem aplicadas. Segundo Manzini (2004), de um modo geral, as entrevistas podem ter como base um guião ou um questionário sendo estes compostos por tópicos ou perguntas. Cada guião pode ser organizado mediante o seu nível de estruturação desde *não-estruturada* a *estruturada*, podendo igualmente utilizar-se a entrevista *semi-estruturada* (Ranieri & Barreira).

No caso da entrevista fenomenológica, pode-se realizar um Guião Semi-estruturado apenas com o intuito de organizar mentalmente o investigador para que este tome conhecimento prévio das que perguntas que irá realizar aos participantes, permitindo-lhe ter acesso a respostas descritivas, ricas e completas. Este tipo de estruturação é feito consoante o número de questões e a relação existente entre as mesmas, incluindo a ordem lógica elucidativa, podendo estas ter uma solicitação complexa durante o rumo das entrevistas ou de perguntas mais simples para mais complicadas ou de carácter mais complexo. O facto de o investigador poder usar este guião de entrevista semi-estruturada permite-lhe conhecer, aprofundar e esclarecer melhor o recurso metodológico que tem em mãos, clarificando-o de possíveis confusões do que deve perguntar e de como o deve fazer, orientando-o para a construção organizada do que se deve centrar e focar aquando o decorrer da entrevista (Ranieri & Barreira).

As respostas dos participantes em entrevista fenomenológica comparativamente à entrevista-estruturada serão, obviamente distintas, visto que o investigador pode colocar diferentes perguntas aos entrevistados e estes poderão responder de diferentes maneiras. Devido a este facto, algumas entrevistas são mais extensas e completas, porém o oposto também pode suceder, pois as respostas variam bastante de pessoa para pessoa e consoante as experiências vivenciadas e o significado atribuído às mesmas.

Relativamente às entrevistas estruturadas estas devem ter um formato pré-definido, tendo uma natureza teórica e metodológica diferentes das entrevistas em psicologia fenomenológica. As entrevistas fenomenológicas têm como princípios fundamentais a neutralidade do investigador, a obrigação dos dados recolhidos serem objectivos e de índole descritiva, não esquecendo que existe uma importante regra que consiste em eliminar ao máximo o enviesamento da subjectividade (Giorgi & Sousa, 2010).

É de salientar que quando a pesquisa é realizada envolvendo as experiências vivenciadas pelos participantes, esta remete-se a um meio que permita a narrativa das experiências vivenciadas pelos mesmos (Ranieri & Barreira).

3.4. Procedimento

Tendo por base os pressupostos inerentes a este estudo, seleccionaram-se os participantes mediante o desempenho da actividade artística, em particular por serem bailarinos/as ligados/as á Dança Contemporânea.

O contacto foi estabelecido através de uma Companhia de Dança Contemporânea que após a solicitação do investigador para efectuar as entrevistas a três ou quatro elementos da Companhia de Dança, forneceu os contactos telefónicos dos bailarinos para a realização das mesmas, o que se concretizou para três dos participantes identificados como P1, P2 e P3 respectivamente que demonstraram á priori interesse e motivação para a participação no estudo em questão. Quanto ao 4º participante o contacto foi cedido por outro participante do mesmo grupo, aceitando responder às perguntas formuladas pelo investigador, no sentido de executar a tarefa em questão, de uma maneira aberta e sincera.

Criou-se um Guião Semi-estruturado para a aplicação da Entrevista Fenomenológica (ANEXO B), de maneira a viabilizar a realização da entrevista. O Guião Semi-estruturado para a aplicação da Entrevista Fenomenológica foi dividido em três partes. A primeira consiste na recolha de informação contextual de cada participante (*Género, Idade, Formação e Duração da actividade*). A segunda parte deste processo centrou-se na descrição dos participantes sobre os seus sentimentos, pensamentos e emoções, relativamente, à actividade da Dança Contemporânea. Foram colocadas perguntas, nas entrevistas fenomenológicas, como: “*Pode descrever-me, por favor, o melhor possível o que sente quando dança?*”, “*Como entende a actividade que realiza?*”, “*Pessoalmente o que o/a fez escolher a Dança Contemporânea?*”. A terceira parte focou-se na descrição dos participantes quanto ao modo como vivenciam os seus processos de criação e se alguma vez sentiram estar perante algum

acto de criação seu, tendo sido utilizadas para este meio perguntas como: “*Já alguma vez sentiu que estava a criar algo de novo, original e diferente?*”, “*Pode descrever-me o momento, pensamentos, emoções e sentimentos que experienciou através desse acto de criação?*”, “*Pode dar-me um exemplo concreto desse momento?*”, “*Que significado atribuiu a esse momento?*” e “*Acha que esse momento contribuiu para um enriquecimento enquanto artista e pessoa? Porquê?*”. É de acrescentar que conforme o seguimento das entrevistas sugeriram outras questões, igualmente pertinentes.

Os participantes tiveram acesso ao tema base da entrevista, assim como, a sua finalidade, mas não lhes foram dadas informações específicas sobre quais as questões que iriam ser realizadas, de forma, a garantir a espontaneidade e evitar o enviesamento de respostas por formulação antecipada da resposta ou expectativas elevadas. Foi também informado aos participantes que as entrevistas seriam gravadas e que durações das mesmas teriam uma duração média de 15 a 30 minutos, sensivelmente. Garantiu-se o sigilo aos participantes, ou seja, a confidencialidade da resposta, informando também que a entrevista se destina a servir de base teórica para um trabalho de natureza académica, mais propriamente, uma Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica. É de mencionar que as quatro entrevistas realizaram-se ao longo do mês de Agosto, do ano de 2012. A sua duração total foi de 104 minutos, o que fez em média 26 minutos, aproximadamente, por cada participante. Após a recolha dos dados ou informação fenomenológica obtida, através do uso da gravação em áudio, as entrevistas foram transcritas para formato digital, de modo, a possibilitar a sua posterior análise mediante a utilização do Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia, segundo os autores Amadeo Giorgi e Daniel Sousa (2010).

O presente método baseia-se na aquisição dos dados de investigação e da consequente transcrição, na totalidade das descrições dos sujeitos e posterior, análise. O investigador deve prosseguir os passos deste protocolo predefinido, o qual que se encontra dividido em quatro passos, a destacar e a seguir ao longo da abordagem.

1. *Estabelecer o Sentido do Todo* - Este passo consiste em descrever e apreender o sentido geral do protocolo, ou seja, face à transcrição, o investigador propõe-se efectuar uma leitura, o mais completa possível, colocando-se numa atitude de *redução-fenomenológica*. A *redução-fenomenológica* visa atingir a apreensão e compreensão geral das descrições relatadas pelos participantes. O investigador não deve esquecer que o objectivo principal reside na obtenção de um *sentido da experiência na sua globalidade*, uma vez que é determinante, neste método, a inter-relação entre as partes e o todo do protocolo. Assim, é igualmente importante a determinação das unidades de significado as quais na investigação

tomam o nome de “*expressões de carácter psicológico*”. Desta forma, evidencia-se a interdependência entre as partes e o todo, constituindo esta fase em um mais importantes aspectos, sendo reconhecidos como argumentos epistemológicos, os quais impedem o investigador de análises de carácter semântico ou interpretativas. Segundo Edmund Husserl, importa destacar que a relação entre o todo e as partes, nesta fase inicial do método, visa sobretudo, captar o sentido geral da própria transcrição, sem emitir juízos de valores.

2. *Divisão das unidades de significado*: Após a apreensão do Sentido geral do todo segue-se o segundo passo, o qual permite dividir o todo em partes. Esta divisão facilita a realização de uma análise mais aprofundada, explicitando os significados e usando como critério a *transição de sentido* que no domínio da análise psicológica reside na mudança do discurso. Estas divisões que conduzem à pesquisa das diferentes *unidades de significado* são identificadas como aspectos psicológicos a analisar. Uma vez que, as unidades de significado ou as partes divididas de um todo constituem descrições das experiências individuais de cada participante, não se podem reduzir a um só aspecto. O investigador deve concentrar-se na descrição e no significado do que lhe foi transmitido pelo sujeito, não tecendo qualquer tipo de apreciação pessoal acerca do conteúdo e do modo com que o sujeito experienciou o que lhe foi relatado. Isto é, no âmbito da redução-fenomenológica existe uma distinção entre o modo como um fenómeno se apresenta e como existe enquanto facto. À medida que o investigador prossegue na sua investigação dá-se o aprofundamento do significado das descrições provenientes dos sujeitos inquiridos, ou seja, dividem-se as descrições em partes consideradas como psicologicamente relevantes em relação ao objecto em estudo.

3. *Transformação das Unidades de Significado em Expressões de Carácter Psicológico*: É de salientar que linguagem utilizada pelos sujeitos não deve ser modificada, recorrendo-se, deste modo, à análise eidética, onde a linguagem de senso-comum é descrita mediante os significados psicológicos intuídos nas descrições dos sujeitos. Este passo é mencionado como o importante, onde o investigador terá a tarefa árdua de intuir e descrever fundamentalmente os significados psicológicos implícitos em cada unidade de significado. Para este efeito, recorre-se à ajuda da redução fenomenológica-psicológica e da variação livre imaginativa. O investigador deve ter estes aspectos em atenção, uma vez que, este ao extrair os aspectos duvidosos e certas particularidades que invalidam a clarificação da estrutura essencial dos significados psicológicos está a caminhar para que se evitem dois erros.

Um dos erros em que o investigador não deve ocorrer concerne com expressar o sentido das descrições em relação à vida pessoal do sujeito. Pois, o participante ao relatar aspectos relacionados com a sua história pessoal de vida ao investigador, este não se deve

influenciar pelo percurso e significados subjacentes ao modo como o sujeito responde. O investigador deve apenas cingir-se ao fenómeno e ao modo como este é vivenciado e descrito pelo sujeito. É, então, importante realçar que o fenómeno psicológico basta-se a si mesmo e este não tem de ter uma justificação, devendo ser encarado como tendo o principal papel para o significado psicológico subjacente, pois não interessa aqui ter em conta o percurso de vida do sujeito, mas sim o tema de estudo.

Outro erro em que o investigador pode ocorrer, reside no facto de que o investigador ao utilizar uma linguagem específica, característica de uma teoria ou escola teórica, não estar a ser objectivo e imparcial. Este erro dificulta o entendimento do fenómeno a ser estudado e em análise. O que é mais importante é que o investigador através de uma linguagem simples e concisa transforme essa mesma linguagem em expressões psicologicamente reveladoras. Deve-se evitar também reformular ou utilizar outras palavras para dizer o mesmo que o sujeito está a descrever, uma vez que o investigador deve manter uma linguagem descritiva, devendo expressar-se e desvendar os significados psicológicos que estão escondidos nas descrições originais.

4. Determinação da estrutura geral de significados psicológicos: É de referir neste que é neste passo que o investigador, através da utilização da variação livre imaginativa, transforma as unidades de significado numa estrutura descritiva geral. Este passo é importante devido, ao facto desta transformação ser a principal fornecedora dos constituintes essenciais da experiência. Também é importante mencionar a relação entre os vários constituintes essenciais da experiência, os quais nos permitem uma linguagem mais psicológica para o presente estudo e tema de investigação. É por demais evidente que o investigador nesta fase de estrutura final empreenda um refinamento, ou seja, aprofundamento do passo anterior em que evidencie todos os dados a serem considerados, embora sabendo que nem todas as unidades de significado têm idêntico valor.

Torna-se, então, necessário evidenciar um processo de articulações de carácter psicológico em que surja bem definido a rede fundamental das relações entre as partes para que o significado psicológico total sobressaia, permitindo alcançar a globalidade do fenómeno em análise. Em suma, o último passo deste método consiste numa síntese das unidades de significado psicológico, sabendo no entanto da importância da inter-relação existente entre todas as partes das unidades de significado psicológico (Giorgi & Sousa, 2010).

As entrevistas fenomenológicas foram submetidas ao método, atravessaram um processo de transcrição e análise, permitindo-nos efectuar a apresentação de resultados obtidos. O investigador elabora os dados apresentados, onde cada um dos constituintes essenciais será

evidenciado. Cada constituinte essencial procederá a determinados passos, de modo, a que o investigador consiga individualmente e em interacção, objectivamente, explicá-los. Através da especificação de cada constituinte essencial permite-nos entender quais são as suas variações empíricas encontradas, assim como, a relação existente entre os vários constituintes essenciais (Giorgi & Sousa, 2010).

Deste modo, o investigador irá proceder a um pequeno resumo do que consiste cada um dos constituintes essenciais evidenciados no presente estudo. Serão referidos um ou dois exemplos de citações dos participantes de cada constituinte, com o objectivo de elucidar a compreensão dos mesmos. É de mencionar que os resultados obtidos a partir do uso do método serão discutidos, submetendo-os à apreciação e discussão perante a comunidade científica. Após a apresentação de resultados, o investigador procederá à sua discussão tendo sempre em vista o seu tema e a sua questão de investigação, indagando e procurando o encontro entre a literatura existente ou algo de novo que consigo descobrir através do seu estudo (Giorgi & Sousa, 2010).

Ao que concerne à validade da investigação fenomenológica em psicologia deve-se sublinhar a possível existência de erro, uma vez que as descrições podem não ser adequadas ou a própria estrutura de significado psicológico concedida pelo investigador pode não ser, igualmente, apropriada. O investigador, como foi mencionado anteriormente, não se deve basear em opiniões ou vivências pessoais, assim como a, própria probabilidade do erro referido, não existe. Este facto é explicado devido à configuração idiossincrática da metodologia. O método consegue concretizar o que previamente visa, pois os resultados obtidos através deste método, conseguem originar conhecimento válido e epistemológico (Giorgi & Sousa, 2010).

4. APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

A partir da análise das Entrevistas Transcritas (Anexo A) aplicando o Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia, para o que se utilizou as Tabelas de Análise das Entrevistas (Anexo C) obtiveram-se resultados que passamos a apresentar de dois modos.

Quanto ao primeiro consiste na descrição da estrutura geral de significado, a qual descreve o modo como os quatro participantes narram as suas experiências subjectivas e vividas com a Dança Contemporânea e o seu processo de criação, assim como o significado atribuído a estes dois fenómenos. Após esta descrição da unidade geral de significados para os quatro participantes, irá proceder-se à apresentação dos Constituintes Essenciais indicando quais foram os constituintes comumente vivenciados em todas as descrições referidas pelos participantes. Identificados os constituintes essenciais e as descrições de cada um dos participantes irá construir-se a Tabela de Variações Empíricas, onde se descreve como é vivenciada a experiência da Dança Contemporânea, o seu processo criativo e o significado atribuído a ambos, destacando-se o modo como cada participante vivencia os Constituintes Essenciais.

4.1. Descrição da Unidade Geral de Significado para os quatro participantes

As descrições dos participantes foram, maioritariamente, unânimes mostrando um elevado grau de semelhança nos seus relatos de sentimentos, experiências vividas, pensamentos, momentos de criação. Da análise das descrições dos participantes, no estudo, destaca-se que nos vários aspectos comuns, evidenciaram-se sentimentos de prazer e satisfação relacionados com o processo da dança e do acto de criação. O processo é subjectivo, pois cada um vive o Constituinte Essencial da sua maneira própria, singularidade e autenticidade, apesar de existirem características comuns relatadas por todos os participantes. As suas experiências vivenciadas no âmbito da Dança Contemporânea são descritas com uma grande emotividade, contentamento, recordação e alegria, tendo os quatro participantes colaborado activamente durante as respectivas entrevistas.

Os processos criativos em Dança Contemporânea são vivenciados como um meio de esvaziar e exteriorizar os sentimentos, as recordações ou pensamentos negativos dos artistas permitindo-lhes um encontro com aquilo que de mais escondido se encontra nas suas vidas. É sentido como um confronto, uma inevitável maneira de encarar o que nunca quis ser lido no livro da consciência humana. Este espelho de pensamentos e sentimentos negativos permite

ao bailarino ter a possibilidade de os enfrentar e resolver. Estes problemas aparecem como uma função de reorganizar o artista, possibilitando-lhe conhecer-se mais aprofundadamente, compreender-se e desenvolver-se como pessoa. O próprio momento da dança serve como um momento catártico, pois através do movimento livre, como é o caso da improvisação ou do movimento coreografado associado a um momento possível de criação artística, suscita no bailarino um modo de encontrar as suas problemáticas e os seus conflitos internos mais íntimos e recalcados. Este momento funciona como se de uma sessão de psicanálise se tratasse, tornando-se evidente o carácter de função terapêutica que a Dança Contemporânea concerne.

Quando a/o bailarina/o está concentrado e plenamente focado na tarefa de dançar ou criar, sente que o tempo não existe, evade-se do seu próprio corpo, a sua identidade sai da sua consciência (estado alterado da consciência). A fluidez quando se faz algo com gosto permite ao bailarino atingir um estado alterado de consciência, sentindo com mais força o seu estado interior, a sua essência, a sua paixão pelo movimento, a interpretação através do momento que está a criar para si e para o outro. Cada bailarino através da sua personalidade e forma de dançar única consegue espontaneamente e com êxtase dançar não só para si, mas também para o outro. O corpo e a essência do bailarino consistem no “pincel” e na “tinta” e o espaço-temporal na “tela”, na procura de projectar, revelar no exterior a sua interioridade.

Existe uma intencionalidade na comunicação entre o bailarino e o espectador, sobressaindo a relação inseparável entre ambos. Para o bailarino importa conhecer a leitura, interpretação, significação, sempre subjectiva que o outro atribui á sua intencionalidade/mensagem. No processo do feedback, não existe apenas um sentido de gratificação pessoal, mas sim de crescimento, maturidade e apelo comunicativo.

4.2. *Constituintes Essenciais comuns entre os quatro participantes do estudo*

De seguida, procedemos à apresentação dos constituintes essenciais comuns aos quatro participantes. De acordo com o referido na metodologia, os constituintes essenciais são formados através das Unidades de Significado, as quais são retiradas das Transcrições das Entrevistas sendo transformadas em Expressões de Carácter Psicológico que determinam a compreensão psicológica das situações experienciadas.

Ao longo das quatro entrevistas fenomenológicas que serviram de suporte ao estudo destaca-se a existência de doze constituintes essenciais, nomeadamente: *Comunicação, Corporalidade, Auto-conhecimento, Satisfação, Libertação, Resolução de Problemas, Maturidade, Autenticidade, Experiência de Flow, Catarse, Relação com o Público/Mensagem e Feedback.*

Os Constituintes Essenciais

• *Autenticidade*

Todos os participantes referiram que através do processo criativo e da Dança Contemporânea conseguem ser eles próprios, únicos, seres autênticos e fiéis a si mesmos. A autenticidade está presente em todos os seus relatos de sentimentos e experiências vivenciadas, enquanto dançam e criam, constituindo a base e a ligação entre todos os constituintes essenciais. A autenticidade permite-lhes estar em contacto com a sua essência, possuir uma maior auto-consciência e auto-conhecimento, sublinhando a importância de comunicar, resolver problemas, libertarem-se, conhecerem-se melhor, relacionarem-se com o público, fluírem, estarem em contacto dinâmico com a sua corporalidade. Deste modo, conseguem transmitir uma mensagem verdadeira e particular.

Para o *Participante 1*, a autenticidade é descrita como um sentimento que promove o acto de criação, atribuindo-lhe uma singularidade própria. O bailarino contribui com a sua essência, o seu ser autêntico para o enriquecimento da arte. Enquanto dança, o bailarino consegue ser verdadeiro, ser criativo e inovador através do seu acto de criação. A autenticidade é encarada como algo profundo e intrínseco. Nenhum acto de criação é igual, cada acto, é autêntico.

Para o *participante 2* dançar proporciona-lhe sentimentos positivos, tais como, a paixão, a felicidade, atribuindo-lhes um significado próprio no modo autêntico como os vivência. A interpretação de uma determinada personagem colocada em cena é vivenciada de um modo único, dando à sua personagem um toque exclusivo e distinto. O participante salienta que através do uso do seu corpo e do que lhe é mais íntimo consegue ao dançar libertar o que de verdadeiro existe em si próprio, tal como os seus princípios e objectivos pessoais.

Para o *participante 3*, a autenticidade é vivenciada como um modo verdadeiro de transmitir ao público o que sente e quem é. Refere que trabalha o seu corpo de uma maneira especial, explicando que os movimentos que realiza são irrepetíveis. Isto é, os seus movimentos não são vistos como sinónimo de atingir uma excelência, mas sim atingir a sua singularidade. Expressa que ao ser autêntico tem uma maior facilidade em transmitir a sua mensagem ao público.

Para o *participante 4*, a autenticidade é descrita como um meio para se sentir mais em si. É através da autenticidade que consegue produzir uma performance mais genuína, singular e espontânea. Sente que consegue ser mais verdadeiro com o seu próprio “eu”. Sublinha que o público rejeitará algo que é forçado e não tem uma essência própria.

Participantes	Citações dos Participantes
P1	<i>US19 – P1: (...) Porque é algo que é muito profundo, por isso é que não há divisão entre eu e o que eu faço enquanto bailarina, porque isto é o meu dia-a-dia e a dança é o que mais ...não tenho palavras para explicar...é algo tão único.</i>
P2	<i>US16- P2: (...) a leveza e o poder do meu corpo no espaço fez com que acreditasse mais nos meus princípios e objectivos, (...)</i>
P3	<i>US23- P3(...) confesso que existe algo especial, não querendo parecer muito, não é que eu seja algo de extraordinária, não é nada disso. Mas existe uma forma de trabalhar os meus movimentos que são muito próprios, muito fiéis a mim mesma e ao meu corpo.</i>
P4	<i>US13-P4: (...) porque estamos numa esfera que para mim é muito mais interna, mais verdadeira, muito mais “eu”.</i>

• *Comunicação*

A maioria dos participantes encara a Dança Contemporânea e o seu processo inerente de criação como um modo de comunicar. A comunicação surge através da expressividade, corporalidade, emoções ou simbologia que pretende transmitir, enviando uma mensagem ao público. Esta mensagem possibilita-lhes a reflexão sobre um determinado tema, realidade, facilitando ao bailarino dar-se a conhecer aos outros e enriquecendo-se. A comunicação é referida por todos os participantes como sendo o principal objectivo e função da Dança Contemporânea e do próprio acto de criação.

O *Participante 1* indica que a dança e o seu processo de criação consistem num meio de comunicação, na qual se encontra subjacente relação com o público, dando a conhecer a sua autenticidade, auto-conhecimento e auto-consciência. Evidencia a importância da corporalidade como sendo uma linguagem que lhe permite exprimir-se. Este processo comunicativo contribui para a sua própria identidade, enriquecendo-se.

Para o *Participante 2*, a dança e o seu processo criativo é referido como um meio de comunicar, apesar de nem sempre ser feito do mesmo modo. A comunicação está associada um sentimento de satisfação pessoal, possibilitando-lhe transmitir e expressar o que sente e pensa. Esse facto dá-lhe alento para continuar a dançar e a desafiar-se. Refere também que apesar de a dança ser um bom meio de comunicação, não é um modo simples, pois não é óbvio e conciso.

O *Participante 3* refere que a dança é o modo mais simples de se expressar e de comunicar com os outros, afirmando que a dança e o seu processo de criação contribuem para a compreensão, pelo público, da mensagem que o bailarino pretende passar. Sendo este processo um meio facilitador da sua Auto-compreensão.

O *Participante 4* refere a dança como um meio importante e artístico de comunicação, sublinhando que só através da dança consegue alcançar este propósito. A comunicação é entendida como um modo de dar a conhecer os seus pontos de vista, perspectivas ou interpretações e significações. O processo de criação está interligado com o seu lado mais criativo, possibilitando-lhe melhorar a sua transmissão e interpretação das suas ideias.

Participantes	Citações dos Participantes
P1	<i>US6 – P1: Portanto entendo a minha actividade como podendo ser eu mesma utilizando a dança como forma de comunicar, de entender a minha pessoa e os outros.</i>
P2	<i>US11- P2: Sei que a dança não é uma forma de comunicação fácil, por não ser escrita nem dita. Esse para mim é o maior desafio, fazer sempre com que os outros possam entender aquilo que comunico, colocando-me no lugar do espectador.</i>
P3	<i>US40- P3: (...) é uma forma das pessoas entenderem o que queres dizer, porque acaba por ser uma comunicação entre ti e o público.</i>
P4	<i>US41-P4: Senti-me através disso a comunicar, verdadeiramente e é isso que eu gosto de fazer, é comunicar (...)</i>

• **Libertação**

Este constituinte essencial revela que os participantes através da Dança Contemporânea e do Processo de Criação, sentem uma liberdade imensa, assim como, lhes possibilita serem espontâneos, criativos e autónomos. A libertação está associada ao facto dos participantes sentirem não existirem barreiras, contribuindo para o contacto com a sua essência, com o que sentem no momento, seja através do seu corpo ou da sua mente.

O *Participante 1* quando está a dançar sente contentamento e liberdade. Menciona que não existem limites para consigo mesmo e com os que o rodeiam. Ao dançar, utiliza uma linguagem livre que o possibilita ser criador. Salienta que através da libertação vivencia o presente, não se sentindo preso ao passado, a ideias pré-concebidas.

Para o *Participante 2*, o sentimento de libertação é vivenciado como um modo de “planar”, de ir mais além e de não estar em contacto com a realidade. A liberdade está inerente e é valorizada no seu modo de expressão.

O *Participante 3*, alcança um sentimento de libertação e alívio possibilitado, correlacionando-os, com a resolução de problemas. A dança permite-lhe libertar-se de pensamentos e sentimentos negativos.

Para o *Participante 4*, a dança permite-lhe “fugir” da realidade, facilitando-lhe um contacto com algo que transcende a normalidade. Esta libertação interior consciente, aproxima-o de si mesmo, estando a libertação ligada com o seu processo de auto-

conhecimento. Este sentimento de liberdade de expressão facilita-lhe a sua intenção de comunicar e de se fazer entender universalmente.

Participantes	Citações dos Participantes
P1	<i>US12 - P1: Não estamos agarrados ao passado e às ideias, estamos e somos livres das nossas ideias. Somos livres dentro do nosso ser e corpo, foi por isso que eu escolhi a Dança Contemporânea.</i>
P2	<i>US15 - P2: A liberdade de expressão contribuiu para que me sentisse mais confiante e comunicativo, não só dentro mas fora do estúdio ou do palco (...)</i>
P3	<i>US10- P3: (...) através da dança faz-me criar uma libertação desse problema ou dessa situação.</i>
P4	<i>US16 – P4: (...) por ser uma forma de escape, uma forma de fugir ao que é ser um comum mortal e existir como uma pessoa que acorda de manhã, come cereais, levanta-se da cadeira e vai trabalhar.</i>

● **Satisfação**

O Sentimento de prazer através de emoções e sensações positivas são referidos pelos participantes como sendo um ganho pessoal que atingem ao dançar e ao criar. A satisfação é descrita por alguns participantes como sendo um “arrepio”, o qual é fruto do envolvimento do bailarino com o momento da dança e da sua criação. Este arrepio ou sentimento prazeroso é vivenciado através da experiência física, intelectual e emocional que é a Dança Contemporânea. A sensação física e emocional do “arrepio”, o qual é muito referido pelos bailarinos quando se dança e se cria, artisticamente, demonstra um sentimento de prazer e contentamento para quem trabalha e se empenha na sua performance. O sentimento de satisfação, o qual é sinónimo aqui de êxtase e auto-realização está interligado a aspectos como a libertação, comunicação, resolução de problemas, permitindo ao indivíduo sentir-se realizado com o que alcançou.

O *Participante 1* descreve a existência de um sentimento forte de prazer quando dança e está a criar.

Para o *Participante 2*, a sensação física que lhe dá prazer, auto-realização ou satisfação enquanto dança e cria consiste no “arrepio”.

O *Participante 3* refere que se envolve muito física e emocionalmente com o que faz enquanto dança ou cria artisticamente, pois sente sensações como o “arrepio”. Sente êxtase, emoções intensas e agradáveis, referindo que lhe é algo gratificante.

Quando o *Participante 4* exprime que se sente feliz quando dança e está em palco. Sente que está a realizar um processo muito positivo. Quando alcança os seus objectivos sente satisfação.

Participantes	Citações dos Participantes
P1	<i>US1-P1: Sinto muita (...) alegria, muita emoção, muita paz...</i>
P2	<i>US2-P2: Sinto arrepio, vibração, ataque, compaixão, densidade, leveza, subtilidade, poder, bastante poder, bastante leveza.</i>
P3	<i>US26-P3: E a sensação normalmente que me ocorre é o arrepio, posso-me arrear. Quando entro em contacto com algo novo, geralmente eu arrear-me muito, mesmo muito.</i>
P4	<i>US31-P4: (...) A primeira reacção fisiológica que tu tens mal consegues concretizar algo que tu queres e quando sabes que fazes um bom trabalho é uma sensação de bem-estar que é o arrepio (risos). Eu arrear-me, arrear-me muito e quando sinto que fiz algo bom, resultou e era mesmo aquilo que queria, arrear-me.</i>

• *Resolução de problemas*

Nos relatos dos participantes apreende-se a importância que os bailarinos atribuem Dança Contemporânea como forma de libertação de todos os seus problemas, sentimentos, vivências e recordações negativas que tiveram ao longo da sua vida. É expresso por todos os que quando estão em palco, a dançar ou a criar conseguem resolver os seus conflitos internos através da comunicação, libertação e exteriorização. A Resolução de Problemas está intrinsecamente ligada com outros factores, tais como, a Comunicação, a Catarse, a Relação com o Público, a Maturidade, a Libertação, entre outros. O processo apesar de ser caracterizado como algo muito íntimo permite um desenvolvimento muito gratificante para o bailarino, pois através desse mesmo momento alcança-se uma maior maturidade, auto-consciência e auto-conhecimento, sentindo-se em paz e em equilíbrio emocional.

O *Participante 1* relata que a sua companhia de dança ultrapassou um momento complicado e delicado, utilizando o seu processo de criação artístico para transmitir, uma mensagem de revolta e indignação. Foi através da dança que exprimiu o seu sentimento de

discriminação e falta de respeito. Conseguindo, deste modo, resolver o seu problema vivenciado e sentido.

Participante 2 menciona que a Dança Contemporânea sempre o acompanhou pessoalmente, no seu crescimento e maturidade, pois através do uso da mesma transpõe as suas fraquezas, princípios e objectivos de vida, de modo a fortificar-se.

O *participante 3* refere que a dança e o seu próprio processo criativo lhe possibilitam resolver os conflitos mais íntimos ou problemas acumulados, sentindo uma transformação forte através da transmissão, em palco, das emoções negativas. É descrito pelo participante que a resolução de problemas está estreitamente ligada com a Libertação, pois é através deste que os sentimentos negativos fluem.

O *participante 4* consegue ter um maior controlo físico e psicológico que lhe permite evitar descontrolos causados por medos, dúvidas e inseguranças.

Participantes	Citações dos Participantes
P1	<i>US2-P1: (...) Foi muito difícil e consegui através da peça deitar para fora todas aquelas emoções e tudo o que sentia, porque apesar da situação ser diferente era parecida em alguns aspectos, porque foi bastante exagerada a forma como me sentia relativamente ao que essas pessoas tinham passado no tempo da Segunda Guerra Mundial, mas estávamos a ser tratados com essa mesma discriminação, com esse sentimento de falta de respeito e essa peça fez-me crescer porque tive de deitar tudo isso cá para fora.</i>
P2	<i>US16-P2: ...a leveza e o poder do meu corpo no espaço fez com que acreditasse mais nos meus princípios e objectivos, pois sentia que ao ser forte a dançar, inevitavelmente também poderia ser forte na vida. A minha evolução na dança acompanhou e acompanha a minha evolução enquanto pessoa e ambas se influenciam.</i>
P3	<i>US10-P3: Porque a dança serve como uma transformação dessas emoções negativas, ou seja, essas emoções naturalmente surgem enquanto eu estou a dançar, vêm-me aqueles problemas que eu tenho por resolver e os sentimentos que lhes estão associados e surgem através das improvisações e o facto de se potencializar isso através da dança faz-me criar uma libertação desse problema ou dessa situação.</i>
P4	<i>US17-P4: (...) mas uma pessoa na dança precisa de ter controlo e o controlo físico leva a um controlo psicológico (...)</i>

• *Corporalidade*

O bailarino não consegue dançar sem o seu corpo e o corpo não consegue transmitir algo sem o conteúdo psicológico, intencional e consciente do próprio bailarino. O corpo para o bailarino é expressivo, mensageiro, tradutor, cúmplice e acima de tudo, o seu principal instrumento de trabalho e expressão, o movimento. A relação que cada bailarino constrói com o seu corpo pode ser algo bastante diferente, autêntico, dinâmico, técnico, assim como os objectivos do seu uso também diferem.

O *Participante 1* aponta o seu corpo como um instrumento de expressividade onde a sua “alma” comunica. O corpo do bailarino não se rege apenas de técnicas bem desenvolvidas, mas sim de um corpo organizado para servir exactamente como um meio para chegar a si e aos outros.

Para o *Participante 2*, o seu corpo é referido como não tendo finitude, pois sente que este é uma continuação de si, permitindo ao bailarino atingir a auto-descoberta.

O *Participante 3* fala sobre a capacidade característica dos bailarinos se expressarem com uma maior facilidade através do seu corpo. A comunicação do que sente através do uso do seu corpo, deve-se ao facto dos bailarinos terem uma componente física trabalhada, de expressividade e dramatismo, conseguindo através destes elementos essenciais transpor o que sentem. A descoberta da expressividade corporal possibilitou-lhe escolher a área académica e profissional da dança como sendo o seu futuro.

Para *Participante 4*, a técnica e o desenvolvimento do corpo é atingindo mediante o treino, permitindo-lhe adquirir uma maior facilidade de expressão. O uso do corpo é mencionado como algo importante, pois o corpo transmite expressividade assim como a sua mente. Para ele, o corpo consegue funcionar como um vocabulário possibilitando-lhe comunicar.

Participantes	Citações dos Participantes
P1	<i>US32-P1: Porque e volto a referir quando falo na dança não falo no sentido de passos ou de ser técnico, apesar de a técnica ter de lá estar; mas sim de um veículo para organizar o corpo ao nível da motricidade (...)</i>
P2	<i>US1-P2: Sinto uma vontade imensa de prolongar o meu corpo no espaço, tentando sempre ir ao limite do seu exterior ou interior. Às vezes resulta outras não, cada vez que danço o meu corpo está diferente como eu em cada dia e por isso é sempre uma nova descoberta.</i>
P3	<i>US12-P3: Depois enquanto bailarinos nós temos se calhar uma maior facilidade em conseguir demonstrar esses mesmos sentimentos fisicamente, estamos habituados a isso, porque o corpo é muito expressivo e mais facilmente transmite determinados sentimentos...geralmente sou muito dramática (risos).</i>
P4	<i>US26-P4: (...) As pessoas que dominam ou trabalham muito a dança conseguem transmitir coisas que vão para além do que é o corpo e para mim essa capacidade de transpor uma coisa que não é tão óbvia ...vem de alguém que tem muito trabalho.</i>

• **Maturidade**

A maturidade consiste no crescimento que cada bailarino sente que atingiu através do seu trabalho e da experiência assim como o seu próprio desenvolvimento intrínseco e psicológico através da sua relação “íntima” com a Dança Contemporânea. Esta e o seu processo de criação artístico possibilitam ao bailarino um crescimento pessoal, da sua personalidade, com o mundo, nas suas relações, na sua expressividade e na resolução de conflitos. A maturidade está interligada a outros factores que possibilitam a evolução do bailarino, tais como: o Auto-conhecimento, Libertação, Resolução de Problemas, Comunicação, Autenticidade, entre outros.

O *Participante 1* refere que a dança lhe permite desenvolver capacidades, tornando-o mais equilibrado emocionalmente, sendo este um substrato para a construção da sua personalidade. Menciona que progrediu na sua expressividade, movimento e linguagem corporal devido ao seu envolvimento com a Dança Contemporânea.

Para o *Participante 2*, o contacto precoce com a dança possibilitou-lhe tomar decisões para o seu futuro profissional, nomeadamente encaminhar-se numa carreira artística enquanto bailarino, candidatando-se a um curso superior. Relata que mediante essa decisão, sentiu vontade de crescer e de desenvolver as suas capacidades enquanto artista através da

aprendizagem de novos meios de dançar, criar e interpretar. Salientou que a Dança Contemporânea o acompanhou na formação da sua personalidade.

O *Participante 3* afirma que a Dança Contemporânea se apresenta na sua vida como um factor forte na construção da sua personalidade, desenvolvendo-o. Refere sentir que através dos desafios proporcionados pela dança adquiriu capacidades pessoais e artísticas.

Para o *Participante 4* a dança possibilitou encarar o erro como uma fonte de aprendizagem e de desenvolvimento pessoal. "Errar é viver".

Participantes	Citações dos Participantes
P1	<i>U23-P1: Mas por outro lado a nível de movimento e de espírito, expressão e linguagem está tudo muito mais maduro, mais amplo, mais equilibrada.</i>
P2	<i>US16-P2: A minha evolução na dança acompanhou e acompanha a minha evolução enquanto pessoa e ambas se influenciam.</i>
P3	<i>US35-P3: Senti que me enriqueceu bastante e tive oportunidade de desenvolver muito a minha pessoa, a minha maturidade (...)</i>
P4	<i>US43-P4: (...) Que no final senti que aquela personagem que fui criando tinha e foi desenvolvendo uma espécie de aceitação pela consequência, era uma personagem que inicialmente não aceitava as tais tentativas e erros e depois... foi evoluindo para uma personagem mais calma e com mais maturidade para no fundo dizer a si mesmo: "Nós tentamos, erramos e não existe nada de errado nisso, é deixar viver".</i>

● **Auto-conhecimento**

O auto-conhecimento consiste no facto do bailarino conseguir conhecer melhor, as suas características, objectivos, limites procurando constantemente um modo de se aperfeiçoar. O auto-conhecimento na dança é referido como um meio de introspecção, meditação, ioga. O auto-conhecimento adquirido através da prática da Dança Contemporânea facilita ao bailarino pensar-se, compreender-se, conhecer-se através das suas sensações, pensamentos, emoções enquanto dança ou cria. O auto-conhecimento possibilita também ao indivíduo ter consciência de si próprio, não como sendo um objecto inanimado mas acima de tudo como objecto presente da própria experiência humana e da sua essência enquanto ser humano. O auto-conhecimento permite ao indivíduo conhecer-se aprofundadamente enquanto ser consciente de si próprio, do nosso *Self* ou essência. Este auto-conhecimento está ligado ao constituinte da Autenticidade, pois é um modo da sua personalidade ser genuína através de todas as suas particularidades pessoais.

O *Participante 1* refere que a dança o ajudou a aproximar-se mais de quem é, compreendendo-se, tomando consciência de si e dos outros. Existe uma reciprocidade entre o bailarino, a dança e o próprio acto de criação.

Para o *Participante 2*, refere que a condição de se conseguir exprimir, libertar e comunicar através da dança contemporânea foi responsável e favorável à construção da sua personalidade.

Para o *Participante 3*, a dança proporcionou-lhe uma noção mais próxima da sua personalidade e consciência. Refere que se conhece cada vez melhor seja psicológica ou intelectualmente, destacando o facto de se sentir como um ser completo, uno e verdadeiro.

Para o *Participante 4* através da dança existe uma descoberta profunda de si mesmo, conhecendo a sua essência mais pura e sem contágios sociais ou mecanismos de defesa que o protegem de chegar até si mesmo, à sua auto-consciência. Refere que é um modo de auto-conhecimento, seja a nível físico ou psicológico, é um enriquecimento interior de si.

Participantes	Citações dos Participantes
P1	<i>US4-P1: A dança ajuda-me a crescer, ajuda-me a compreender quem eu sou e a compreender melhor também os outros.</i>
P2	<i>US14-P2: (...) Penso que sempre escolhi a Dança Contemporânea por esses factores todos que tiveram e têm uma grande importância na minha estrutura enquanto pessoa.</i>
P3	<i>US1-P3: Para mim o dançar é algo que me faz conectar ... (silêncio) com aquilo que de mais verdadeiro existe em mim própria... portanto com as minhas emoções, com o meu lado psicológico, intelectual.</i>
P4	<i>US13-P4: (...) É uma maneira muito peculiar de Auto-Conhecimento seja a nível físico ou psicológico, isto é, psicológico (...)</i>

● **Relação com o Público/Mensagem**

A relação com o público é relatada pelos bailarinos como sendo algo muito importante, uma vez que a comunicação consiste no principal objectivo de dançar e de criar. O bailarino pretende cativar o público despertando a sua curiosidade, interesse e gosto. Como em qualquer obra de arte, peça de teatro ou neste caso, Dança Contemporânea, o bailarino pode ter a intenção ou não de passar uma determinada mensagem, como uma lição de moral, um sentimento, um acontecimento ou uma história, por exemplo. Quando o bailarino pretende

passar esta mensagem ao destinatário, o bailarino deve utilizar a sua expressividade, corporalidade, autenticidade ou através da utilização de outros meios, para que consiga a passagem de testemunho para o público.

A dança permite ao *Participante 1* criar uma mensagem que tenciona dar a conhecer ao público. Essa dádiva de algo criado por si consiste num modo do bailarino se relacionar e comunicar com o público.

O *Participante 2* revela que apesar das suas características pessoais de introversão, quando dança consegue ser o oposto. Desvenda que consegue transmitir ao público uma força contagiante, sensível e inspiradora. Pois, ao dançar este tenciona capturar a atenção do público transmitindo-lhe uma história, de modo, a causar impacto e reflexão na plateia. No ato de criação, o facto de conseguir a reacção do público é-lhe gratificante, pois possibilita-lhe criar uma relação e consequente diálogo entre criador e público.

O *Participante 3* refere que quando dança deixa transparecer o que sente, a sua vida, as suas emoções e sentimentos mais íntimos. O público pode não saber ou entender o que o bailarino está a vivenciar em palco, mas faz parte desse mesmo instante, dessa relação, no qual é libertado o que de mais secreto e íntimo existe em si.

O *Participante 4* tenciona despertar entusiasmo, curiosidade e interesse do público para entender, dar a conhecer e também comunicar uma concepção e ideia própria sobre um determinado tema que lhe é especial e peculiar.

Participantes	Citações dos Participantes
P1	<i>US22-P- Quis criá-la e transmiti-la aos outros o que sentia (...).</i>
P2	<i>US1-P2: (...)Porque posso ser tímido e frágil e também em oposição detentor da maior força que pode encorajar, inspirar ou sensibilizar alguém. É mesmo isso que gosto quando danço, cativar-me a dançar e cativando quem me vê numa envolvência que nos faz parar dois minutos.</i>
P3	<i>US34-P3: acabas por estar a expor a tua intimidade ao público, podem não saber realmente o que aconteceu, mas aquilo que se sente no teu interior é que estás a expor uma parte de ti em plena abertura para aquelas pessoas todas e elas estão a entrar ou é como se entrassem na tua vida (...)</i>
P4	<i>US40-P4: O que depois basicamente senti é que através daquele solo, daquilo que apresentei, para além de mostrar a capacidade física e a técnica, podia mostrar uma espécie de nova forma ou uma nova forma para um mesmo conceito não tão artístico que é a ciência... querendo através desse acto querer despertar curiosidade nos outros para este tema ou área que normalmente aquelas pessoas não tem acesso.</i>

- **Feedback**

No mundo das artes é muito importante que aquele que aprecia, indaga e procura entender, contribuindo para o trabalho do artista dando a sua apreciação crítica. Em Dança Contemporânea, o uso expressivo do corpo, assim como, da sua intenção de comunicar é clara para o espectador. As opiniões, críticas e comentários do público são importantes.

Para o *Participante 1*, o público consegue entender o que ele quer transmitir quando dança ou cria, pois sente que existe uma conexão entre ambos. Menciona a existência de uma união entre si e o público.

O *Participante 2*, revela o agrado do público pelo seu trabalho. Este aspecto gratificante e de reconhecimento, proporciona-lhe um enriquecimento pessoal e profissional. Salienta que a reacção, opinião construtiva e positiva do público é sublime e relevante para o seu trabalho e evolução.

Para o *Participante 3*, a relação com o público e o efeito que o trabalho de criação provoca neste, é encarada como um elemento estimulante para o seu processo criativo, uma vez que através da comunicação e expressividade este pretende despoletar sentimentos e sensações no outro.

O *Participante 4* relata que a mensagem que pretendia passar ao público não foi entendida consoante o seu objectivo central. Porém, este recebeu a interpretação do público como uma mais-valia para o seu trabalho, enriquecendo o modo com que encarou a sua criação, por uma perspectiva diferente que não a sua. Esta situação de interpretações diferentes também lhe permitiu divulgar a essência e origem do seu acto criativo, viabilizando ao público aprender novas perspectivas e visões sobre algo. Existe uma reciprocidade rica de ganhos, pois cada um tem o seu modo peculiar de interpretar.

Participantes	Citações dos Participantes
P1	<i>US1-P1: (...) sinto que não existem barreiras entre mim e os outros porque eu e o espaço e os outros somos um só.</i>
P2	<i>US23-P2: Como lhe disse anteriormente, foi sem dúvida importante para mim ter recebido um feedback muito positivo por parte de pessoas que não estava à espera.</i>
P3	<i>US39: É um estímulo para criar e o facto de saber que também os outros vão sentir alguma coisa (...)</i>
P4	<i>US29-P4: Mas é engraçado terem associado aquilo à esgrima, porque na verdade cada pessoa faz a interpretação que quiser e isso também é bastante válido, mas depois eu expliquei, o porquê das posições, da dinâmica espacial e senti que houve bastante interesse nisso.</i>

- **Catarse**

A catarse funciona como um “espelho”, ou seja, existe uma descarga emocional que é proporcionada e reflectida através de algum acontecimento dramático. Por exemplo, onde o bailarino possa exprimir emoções e sentimentos negativos que ficam recalçados. Outras situações catárticas, podem ser situações nas quais são exteriorizados sentimentos ou emoções negativas através de um movimento, uma peça ou um determinado processo criativo.

Para o *Participante 1*, os seus momentos de criação surgem como um “espelho” ou uma catarse que lhe permite ver para lá dos seus movimentos e da sua corporalidade. Quando o bailarino tem o seu acto de criação ou simplesmente dança, consegue entender o que se passa dentro de si, os seus conflitos, o que pensa ou sente. A catarse permite ao bailarino encarar profundamente o que é, transpondo-o para fora, não como uma libertação, mas sim como uma projecção directa do que sente, ou seja, de um conflito interno.

Para o *Participante 2*, a dança facilita-lhe a mudança de sentimentos negativos em resoluções positivas. Este processo melhora, eficazmente, o estado de espírito de cada indivíduo, sendo este um elemento reparador, como se tratasse de uma terapia. Exterioriza-se o que sente através da dança e esse elemento reparador entra em acção.

O *Participante 3* menciona que ao dançar são libertadas emoções, vivências ou recordações negativas como uma função catártica de libertação e resolução através do movimento. Pois ao estar em contacto com uma situação negativa, projecta de si essa tensão, essa recordação negativa.

O *Participante 4* refere através da dança consegue ir ao fundo do seu ser, vivenciado algo que é inconsciente e não controlável. Este aprofundamento de si mesmo permite-lhe estar em contacto com a sua essência, sem limitações, assim como, mergulhar no seu lado mais verdadeiro e mais autêntico.

Participantes	Citações dos Participantes
P1	<i>US17-P1: é aí que se consegue entender o que vai cá dentro e depois é catártico. Além disso, usa-se a dança como catarse (...)</i>
P2	<i>US7-P2: Para mim a dança pode ter o poder de mudar, pelo pouco que seja, o dia de alguém, quem sabe a vida de alguém, como se fossemos uma espécie de terapeutas.</i>
P3	<i>US28-P3: Cada vez mais acredito que os meus movimentos estão muito ligados a memórias de todo o tipo, memórias que o meu corpo vai vivenciando, dependendo muito da situação em si e do que me está a influenciar nesse momento. E essa revivência dessa situação ou desse momento que permite emocionar-me.</i>
P4	<i>US12-P4: “é preciso estar cansado para se conseguir chegar ao fundo”, ou seja, através da dança e do movimento conseguimos aprender uma série de coisas que se calhar são mais inconscientes do que conscientes, porque vão-nos tirando essas barreiras, essas imposições, essas defesas que o ego me impõe (...)</i>

● *A Experiência de Flow*

A Experiência de *Flow* acontece quando bailarino está focalizado no que se comprometeu realizar. O seu nível de concentração e satisfação, enquanto a dança possibilita-lhe alcançar estados alterados da consciência. Estes estados ocorrem devido ao bailarino não estar preocupado com o que se passa no exterior do palco, mas sim existindo uma enorme concentração e atenção na sua vivência presente. O *Flow* permite ao bailarino sentir que está em outro local, elevando-o, modificando a sua realidade, sentindo que consegue alcançar a inovação e a descoberta vivenciada como única. Os bailarinos ao trabalharem as capacidades estão a elevá-las ao seu expoente máximo, sendo esta actividade e experiência prazerosa, focada, perdendo-se no tempo e espaço.

O *Participante 1* descreve que a sua experiência de *flow* surge através do que sente, da sua espontaneidade, deixando-se levar pelas suas emoções, concentrando-se no que está a fazer quando dança. Sente que nutre uma paixão e êxtase intenso através do que faz assim como consegue ter um maior equilíbrio emocional.

O *Participante 2* explica que os seus objectivos definidos foram alcançados através do seu desempenho e espontaneidade, permitindo-lhe uma auto-realização. Através do seu acto de criar e dançar, o nada adquiriu uma forma, a qual desenvolveu através das suas competências, espontaneidade e autenticidade. Além disso, menciona que quando dança flui, sente-se a planar com naturalidade, sem ser meticulosamente pensado ou esquematizado.

Para o *Participante 3* sentir-se desafiado ao alcançar novas capacidades, permite-lhe desenvolver motivações intrínsecas, ganhando cada vez mais auto-consciência. O constante desafio que permite-lhe atingir uma força psicológica que lhe é intensa e enriquecedora, donde existem ganhos interiores, psicológicos e emocionais, de modo a superar-se.

Participantes	Citações dos Participantes
P1	<i>US3-P1: (...) É falarmos aquilo que nós sentimos através do nosso movimento, do nosso estado de espírito podemos tanto sentir muita alegria, muita paixão, a tristeza e a dança permite-nos gerir todas essas emoções.</i>
P2	<i>US5-P2: Dizem que sou um bailarino muito aéreo ou algo do género (risos) que danço “em cima” numa expressão mais corrente, que estou sempre a planar (...)</i>
P3	<i>US6-P3: Depois também tem outro lado, existe também muitas dificuldades em que todos os dias acabas por testar as tuas capacidades e há muita coisa que te manda abaixo, tem de se ser muito forte psicologicamente, porque a dança permite-me ter esse confronto entre uma coisa que é benéfica e que ao mesmo tempo que me testa, me faz entender quais são os meus limites tanto a nível psicológico e emocional, tudo.</i>
P4	

Posteriormente é apresentado um resumo com o uso de uma tabela onde se destaca as *Variações Empíricas dos Constituintes Essenciais dos Quatro Participante*.

. Tabela 1 – Variações Empíricas dos Constituintes Essenciais

Constituintes Essenciais	Participante 1	Participante 2	Participante 3	Participante 4
Autenticidade	Sente-se único, estando em contacto com a sua identidade própria quando dança e cria. Contribuindo para a diferença e singularidade artística com a sua própria essência.	Vive a dança e o seu processo de criação de um modo único, íntimo, verdadeiro e singular, seguindo os seus princípios e objectivos pessoais.	Sente que consegue ser especial e única ao dançar e criar, sendo fiel a si mesmo. Tem uma linguagem muito própria e autêntica, conseguindo com facilidade passar a sua mensagem.	Sente que a dança é um meio para “se sentir mais em si”, realizando actos criativos, únicos e espontâneos. É um modo de estar em contacto com a sua verdadeira identidade.
Auto-conhecimento	A dança ajuda a tomar consciência de si mesmo, conhecendo-se mais conscientemente.	A dança possibilitou-lhe uma melhor construção da sua personalidade e posterior desenvolvimento enquanto pessoa.	Consegue aceder pela dança à sua personalidade e consciência própria e estar em contacto com a sua autenticidade.	Através da dança descobriu o seu eu mais profundo, estando em contacto com a sua auto-consciência e conhecendo-se melhor.
Libertação	Sente-se feliz e livre, não existindo limites para a sua essência. Existe uma linguagem livre, sendo esta elemento criador, espontâneo e criativo.	Sente que o seu corpo é livre e ágil, apreciando a liberdade que a Dança Contemporânea lhe proporciona no seu modo de se exprimir.	Sente que consegue ser livre, resolver os seus problemas, libertando-se do que lhe é negativo na sua vida interior.	Sente que consegue fugir da realidade e da sociedade através da dança. Este sentimento de liberdade facilitou-lhe a comunicação.
Comunicação	Sente-se a comunicar com o público e consigo mesmo, utilizando a sua expressividade e corporalidade como linguagem através da Dança Contemporânea.	Sente que comunicar em Dança Contemporânea não é fácil, porém é encarado como um desafio que lhe permite satisfação e contentamento pessoal.	Sente que a Dança Contemporânea é o modo mais expressivo e simples de comunicar, sendo este o seu maior objectivo.	Sente que dançar e criar são os seus principais objectivos para comunicar.
Maturidade	Sente um maior equilíbrio emocional, desenvolvendo-se enquanto pessoa e bailarino.	Sente que a dança o ajudou nas suas decisões, aprendeu, cresceu e evoluiu através desta.	Desenvolveu a sua personalidade, enriquecendo-a, desafiou-se constantemente e evoluiu.	Sente que errar é natural e que isso constitui uma etapa do seu próprio desenvolvimento, permitindo-lhe uma aceitação pessoal.
Experiência de Flow	A espontaneidade, paixão, êxtase e a concentração que sente enquanto dança e cria são os elementos que lhe permitem um maior equilíbrio emocional.	Ao ter objectivos definidos permite-lhe atingir com mais facilidade um melhor desempenho, satisfação, automatização, espontaneidade e realização pessoal.	Sente ao dançar e criar uma enorme satisfação, um sentimento de desafio constante, desenvolvendo as suas capacidades e confrontando os seus limites.	Sente que ao ter objectivos específicos consegue concentrar-se melhor, deixa de se sentir e entra em estados alterados de consciência. Sente-se satisfeito e genuíno.
Relação com o Público/Mensagem	Ao criar uma mensagem sente que consegue que esta seja	Sente que exprime-se amplamente e que consegue transmitir uma	Quando dança sente que através do corpo transmite o que sente, as	Deseja através da sua expressividade, técnica e criações cativar a

	transmitida e possivelmente entendida pelo público, dando a conhecer uma parte de si e transmitindo-a.	força contagiante ao público, tendo como objectivo cativar a atenção e reflexão do mesmo.	suas vivências e sentimentos mais profundos, dando-os a conhecer ao público e este escuta, estabelecendo-se uma relação.	curiosidade do público sobre temas que geralmente não têm acesso.
Resolução de Problemas	Através da libertação do que sente pelo acto criativo e pela dança, evidencia que consegue expressar e resolver os seus problemas, revolta e conflitos.	Relata que a Dança Contemporânea foi essencial para o seu crescimento, pois através da mesma evoluiu e transpôs as suas fraquezas, superando os seus obstáculos e fortificando-se.	Sente que a dança contribuiu fortemente para a sua resolução de conflitos mais íntimos, podendo através deste acto comunicar com o público e facilitando-lhe resolver os seus problemas.	Sente que ao partilhar as suas fragilidades, consegue através da Dança Contemporânea alcançar um controlo físico que se transpõe para um controlo psicológico, onde se resolvem os seus problemas.
Catarse	Sente que através do seu acto de criação surgem espelhos onde consegue ver o que se passa dentro de si, percebendo os seus conflitos mais escondidos e profundos e resolvendo-os, criando-se uma descarga emocional.	Sente que a dança é um elemento de reparação como se tratasse de uma terapia, conseguindo exteriorizar o que sente para o seu acto de criação, possibilitando a mudança positiva de si mesmo.	Através do movimento e do seu processo de criação sente que tem um contacto espontâneo com vivências e memórias negativas, libertando-as e resolvendo-as no mesmo momento.	Sente que a dança lhe permite ir até ao fundo do seu ser, ter contacto com o que lhe é inconsciente, aprofundando o conhecimento da sua essência e autenticidade.
Satisfação	Sente alegria, paz, emoção e um prazer enorme quando dança e cria.	Sente arrepios que estão associados a um sentimento de prazer quando consegue realizar o que pretende ao dançar.	Sente que ao dançar ou quando consegue criar algo que deseja se arrepiá, sentindo paixão e um êxtase interior.	Sente-se feliz, contente e destaca que a sensação física que nutre quando se empenha na sua performance é o arrepio associado ao sucesso.
Feedback	Sente que existe uma união e interligação entre o público e o bailarino onde se entendem e se completam mutuamente.	A opinião do público é sentida como um enriquecimento ao seu trabalho. Referindo que reacções, críticas e opiniões permitem-lhe evoluir.	Sente que a relação que tem com o público funciona como um estímulo, pois pretende despoletar no mesmo sensações e emoções. Transmitindo para o efeito vivências e história da sua vida.	Sente que as interpretações dos seus actos criativos contribuem para a evolução e melhoria do seu trabalho. Existe uma reciprocidade de ganhos, perspectivas e visões quando o público critica o seu trabalho.
Corporalidade	Usa o seu corpo como instrumento expressivo, salientando a importância da técnica e deste ser um meio de comunicação.	O seu corpo é sentido como não tendo fim, ilimitado de possibilidades. É sentido como um modo de prolongamento do seu ser e um meio próprio de auto-descoberta.	Sente que tem através do seu corpo mais facilidade de exprimir os seus sentimentos, sensações e emoções. O corpo é também encarado como um meio de comunicação, dramatismo e expressividade.	O corpo é encarado como um meio facilitador de expressividade e que deve ser trabalhado arduamente, ganhando técnica e domínio para ser um melhor comunicador.

4.3. Análise dos Constituintes Essenciais e da sua Relação

Os Constituintes Essenciais que se evidenciam através da análise das entrevistas permite-nos inferir que os constituintes se encontravam fortemente correlacionados entre si e que faziam parte integrante e operante de um processo que se designou de *Processo de Desenvolvimento Criativo em Dança Contemporânea*, permitindo apreender como individualmente o participante vivenciou cada área, da qual fazem parte determinados constituintes essenciais que operam e se completam entre si.

· *O Momento* consiste no treino, nos espectáculos, nas danças informais, nas improvisações ou movimentos coreografados de tipo casual dos/as bailarinos/as, ou seja, momentos onde a performance do/a bailarino/a está a ser constantemente posta à prova, assim como o seu próprio momento de criação artístico.

O artista utiliza o seu corpo e a sua expressividade como instrumento de trabalho. Através do movimento coreografado ou improvisação realizada, no momento, consegue sentir uma satisfação muito própria e única, donde flui com clareza o que deseja partilhar com o exterior, recorrendo a uma concentração específica vivenciada, repleta de imanência do que o bailarino é constituído interiormente. Manifesta sentimentos, paixões, pensamentos, fragilidades, memórias, associações a determinados momentos da sua vida. Esse mundo interior do/a bailarino/a é libertado para o exterior como um meio terapêutico de desalojamento do que é negativo em si, projectando-o para o movimento e posteriormente para o exterior.

A libertação de pensamentos, emoções e sensações negativas permite-lhe resolver problemas ou conflitos internos, pois a Dança Contemporânea funciona como um espelho onde o artista deixa reflectir a sua vida e sentimentos mais profundos, apercebendo-se posteriormente da carga emocional libertada no momento vivenciado e descrito como sendo algo bastante intenso, como uma associação livre em psicanálise e catarse. Essa libertação além de terapêutica possibilita ao artista concentrar-se e viver o momento, de modo, a que se esqueça de tudo o que o rodeia e se concentre simplesmente em si, nos seus movimentos, imagens e sentimentos.

Esta função terapêutica da Dança Contemporânea possibilita ao/à bailarino/a sentir-se calmo, com prazer e satisfeito, como se se sentisse mais livre com o interior, na alma e consciência. Quando o/a bailarino/a trabalha com a improvisação, por exemplo precisa de “parar o mundo” para entrar no seu próprio movimento, despertando o que existe de mais

profundo em si para poder comunicar, ser outra pessoa e metamorfosear-se, evoluir enquanto pessoa. Quando o bailarino começa a dançar ou a criar refere que sente uma desordem ou confusão e que graças aos seus movimentos, aos seus gestos e experimentações consegue colocar uma certa organização na sua corporalidade e também no seu interior, consertando-o ou melhorando-se.

· *A Transformação Trazida pela Dança* consiste na pós-elaboração criativa, do espectáculo, do treino, entre outros momentos, onde o/a bailarino/a entende que conseguiu modificar algo em si através da dança e do seu processo criativo, trazendo factores positivos e de transformação à sua vida, quer ao seu intelecto, personalidade, ser emocional, físico ou psicológico. Esta área baseia-se na experiência pós-performance do/a bailarino/a e dos seus sentimentos, vivências, momentos de criação, reflexões pessoais, etc.

Consoante os sentimentos e experiências vivenciadas, no momento em que dançam e criam contribuem para um sentimento de mudança, de evolução, de desenvolvimento e de crescimento. Esta transformação trazida pela dança permite ao artista sentir que conseguiu adquirir novas capacidades, qualidades e benefícios para a sua vida pessoal e social. Sente que conseguiu resolver os seus conflitos mais profundos e secretos através do momento criativo de libertação da Dança Contemporânea, proporcionando-lhe ganhar novas características e capacidades que depois, no seu dia-a-dia, são descritas e sentidas como mais benéficas para a sua maturidade enquanto pessoa. Através da maturidade o/a bailarino/a sente que conseguiu estruturar a sua personalidade e se construir mais completamente como pessoa e profissional. Referem que se sentem “*noutro nível, mais elevado*” que a Dança Contemporânea e os seus actos criativos lhe permitem sentir.

Existe para o/a bailarino/a uma maior noção de auto-conhecimento, um maior sentido da sua consciência, de quem ele é verdadeiramente, descobrindo a sua essência, pois o artista consegue através desse momento sentir que se abriu ao mundo e a si mesmo. Este auto-conhecimento só é possível quando o bailarino transpõe para o palco ou para o próprio momento o seu pensamento, os seus sentimentos, o seu interior e através desse processo ou experiência o artista “ganha-se”, ou seja, entende-se, compreende-se, perdoa-se, recorda-se, identifica-se, vivencia-se e toma consciência e conhecimento de quem é e porque o é. O auto-conhecimento é o primeiro ponto para se chegar à maturidade do indivíduo, ao seu crescimento e ao seu próprio domínio. Todas essas transformações estabelecidas e trazidas pela Dança Contemporânea constituem um prazer, contentamento e satisfação para o/a bailarino/a que sente um “esvaziar” do que estava errado em si, para um contacto privilegiado

consigo próprio, com a sua essência, com a sua verdadeira identidade e esse processo é-lhe prazeroso e gratificante.

· *O Encontro com o Outro* consiste na intersubjectividade existente entre o bailarino, criador ou intérprete e o outro como sendo o público, um apreciador, crítico ou simplesmente alguém. Esta área baseia-se no momento de auto-revelação e desvendamento que o/a bailarino/a realiza ao dançar e ao criar. Nesta área encontram-se os constituintes essenciais da Comunicação, a Relação com o Público/Mensagem e o Feedback os quais se baseiam fundamentalmente no modo como os participantes se manifestam na forma de comunicarem utilizando o seu corpo.

O acto da dança evidencia uma real aproximação aos outros através do seu acto criativo. Cada bailarino/a pode querer transmitir uma determinada mensagem através do seu acto criativo ou da sua performance e através desse mesmo processo tem como objectivo chegar ao outro, modificando o seu quotidiano, dando-lhe uma mais-valia, algo novo e único. O público ou o outro vivencia essa mesma mensagem ou momento e sente determinados sentimentos, sensações, pensamentos, reflexões através do que o/a bailarino/a lhes proporciona. O feedback além de directo e imediato que o/a bailarino/a sente quando dança é sentido como um meio de gratificação próprio quando atinge o que pretende e quando o feedback também é proporcionado pelo público como um elogio, crítica, opinião e comentário. O feedback enriquece o artista, possibilitando-lhe entender que tipo de comunicação está a realizar no encontro mútuo entre o performer e o outro.

As três áreas de desenvolvimento criativo têm como base a autenticidade que consiste na essência, expressividade, identidade, singularidade do próprio bailarino seja na sua vertente física, intelectual e psicológica de ser um indivíduo único, verdadeiro e fiel quando dança e cria. Cada bailarino é autêntico e único da sua maneira, pois nenhum movimento por mais idêntico que seja é igual e vivido exactamente do mesmo jeito, tendo a sua origem, o seu porquê e como de ser criado e realizado. No seguimento ao que foi referido apresenta-se um esquema que expressa a relação existente entre os doze *Constituintes Essenciais e o Processo de Desenvolvimento Criativo em Dança Contemporânea: O Momento, A Transformação trazida pela Dança Contemporânea e O Encontro com o outro e a Autenticidade como Base.*

Tabela 2 – Esquema dos Constituintes Essenciais e Processo de Desenvolvimento Criativo em Dança Contemporânea

O momento	Transformação trazida pela Dança Contemporânea	O Encontro com o outro
<ul style="list-style-type: none"> - Catarse; - Corporalidade; -Resolução de Problemas; - Experiência de Flow; - Satisfação; - Libertação; 	<ul style="list-style-type: none"> - Maturidade; - Resolução de Problemas; - Auto-conhecimento; - Satisfação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicação; - Relação com o público/ Mensagem; - Feedback.
Autenticidade		

5. DISCUSSÃO

A descrição das entrevistas contém dados esclarecedores que nos permitiram apreender como o fenómeno psicológico da criatividade é vivenciado, de acordo com a experiência subjectiva dos participantes. Foi evidenciada, através dos resultados obtidos ao longo deste estudo, a existência diversificada e numerosa de Constituintes Essenciais comuns aos participantes, ou seja, os significados comuns.

No ponto que se segue procura-se estabelecer a conexão dos variados constituintes essenciais com as ideias, conceitos e pensamentos de vários autores, de modo a fundamentar o Processo de Desenvolvimento Criativo em Dança Contemporânea.

5.1. Diálogo com a Literatura

A comunicação consiste num factor de extrema importância para o ser humano e para o desenvolvimento da sua expressividade, uma vez que é através desta que conseguimos transmitir pensamentos, sensações, informação, sentimentos, fortalecemos relacionamentos, contribuindo também para a própria estruturação cognitiva (Ramos & Sampaio, 2007). É de mencionar que a comunicação conjuntamente com o poder de liberdade de expressão proporciona ao indivíduo o seu crescimento intelectual, a sua maturidade enquanto pessoa, o que é referido nos resultados pelos participantes deste estudo.

Aranha e Martins (1991) referem estudos realizados de B. Raymond que sugerem que as crianças, na eventual ausência de contacto humano, não apresentariam qualquer tipo de linguagem humana, nem demonstrariam sentimentos ou atitudes afectivas. Através destes e outros estudos realizados, neste âmbito, concluiu-se que a falta de comunicação e o isolamento social ou cultural resultariam no atraso na maturação do ser humano. O homem parece ter uma necessidade de se expressar e de comunicar com os outros, de modo, a atingir o equilíbrio emocional. Deste modo e como podemos constatar pelos relatos realizados pelos participantes, a comunicação funciona como um modo de auto-realização do/a bailarino/a. O processo comunicativo procura clareza no seu acto, esta constitui um factor primordial da expressividade (Ramos & Sampaio, 2007).

Na dança, a comunicação é importante e realiza-se através dos movimentos e da sua interligação, o qual procura a sua melhor forma de conseguir transmitir algo necessitando o/a bailarino/a de ter um público, um ouvinte ou um destinatário. A comunicação em dança não é executada através do uso de letras ou desenhos, mas sim de uma linguagem muito peculiar

que é conquistada através do uso do corpo, ou seja, da corporalidade do bailarino, o qual tem uma função simbólica, possuindo como objectivo fundamental comunicar as mensagens sublimes e intrínsecas do bailarino ao outro que o tenta decifrar, existindo uma relação dissociável entre os dois (Ramos & Sampaio, 2007).

A comunicação da corporalidade e expressividade ocorre na arte e mais especificamente na dança, pois esta possibilita ao bailarino desenvolver um diálogo interno e externo quando dança (Ramos & Sampaio, 2007). Foi referido pelos participantes no estudo, a experiência subjectiva sobre a capacidade de comunicar através do corpo e da expressividade, tendo a capacidade de dialogar consigo mesmo, como se se tratasse de um modo de auto-reflexão ou introspecção, comunicando igualmente com o outro, libertando-se, transmitindo uma mensagem e construindo uma relação com o público.

José Gil defende que o corpo é o elemento mais presente e destacável no acto da dança, pois é através deste que o artista comunica, a existência da gramática ou apenas dos movimentos realizados pelo corpo, forçando o bailarino a esvaziar o que sente, uma vez que esses movimentos estão sempre acompanhados por emoções, libertando-os e exteriorizando-os. O corpo e as emoções funcionam conjuntamente segundo Cunningham, como ocupantes dos “movimentos vazios” que através das emoções expelidas preenchem esses vazios (Gil, 2001).

Autores como Susan Foster e Jill Johnston apelidaram este processo de “reflexão”, baseando-se em ideias de Merleau-Ponty. Porém para José Gil, este processo não se trata de uma reflexão, porque a consciência do corpo abre espaço da própria consciência humana e do pensamento ao corpo, inclusive aos seus movimentos. Segundo este autor, o esvaziamento de movimentos corresponde à libertação de pensamentos que acompanha o bailarino na sua performance. Esta libertação de pensamentos, sensações e sentimentos também foram evidenciados pelos participantes deste estudo e mencionadas de igual modo (Gil, 2001).

Cunningham refere que os movimentos realizados pelo corpo do bailarino invadem o espaço da mente e da consciência, sublinhando que estes movimentos não são vazios, mas sim repletos de consciência, do que é vivido e sentido. O corpo para o bailarino em Dança Contemporânea torna-se no seu pensamento e o seu pensamento no seu corpo, o qual é rico em plasticidade, consistência e fluidez. Von Laban argumenta que o movimento é dançado quando existe uma acção exterior que é subordinada ao sentimento interior. (Gil, 2001).

O corpo em Dança Contemporânea é instrumento que obedece às ordens emanadas pelo próprio ser humano, pela sua essência e autenticidade manifestando-se através de ritmos, exteriores, que tanto podem constituir movimentos harmoniosos como simples manifestações

de expressão artística. A dança pode ser entendida como o corpo em movimento, gesto ou expressão, passando a ser encarada como arte, pois tem uma essência por detrás. A sociedade enquanto organismo vivo tem um corpo, uma língua, características próprias, ou seja, contém uma identidade própria, a qual se reflecte através da dança, exteriorizando e dando-se a conhecer, alcançando vários patamares de experiências no domínio da prática recorrente entre os vários intervenientes sociais, o culto e a performance (Bauman & Carvalho, 2004).

O movimento do bailarino surge como acto de transformação do seu corpo num sistema em que a acção da consciência se torna visível e transmitida por mais pequena que seja, verifica-se que todo o movimento proporciona um equilíbrio emocional, como também foi evidenciado neste estudo, o qual nem sempre é estável e como a consciência faz parte integrante do sistema-corpo age sobre ele e sobre si mesma, quer dizer que o movimento da dança age sobre a consciência humana, a qual determina a chamada consciência- inconsciente do bailarino. O corpo liberta-se deixando de ser um corpo mecânico ou biológico para passar a ser o corpo penetrado de consciência. Então o bailarino experimenta uma noção de forte consciência despojando-se do corpo enquanto objecto físico, permitindo-lhe “abrir-se aos seus movimentos mais ínfimos, evidenciando-se na sua consciência” (Gil, 2001).

Cada palavra, imagem, gesto, simbolismo escondem ou possuem um determinado afecto, como se tratasse de uma mensagem, por exemplo, pois quando se diz que falamos com o nosso corpo ao dançarmos, este pode ser uma forma de nos movimentarmos mas também consiste num modo de transmitir as nossas emoções e os nossos desejos. Quando um bailarino consegue realizar este tipo de libertação ou exposição do seu interior implica o seu desenvolvimento, crescimento e maturidade, como ser em evolução, permitindo-lhe entender a consciência que reside nas suas necessidades enquanto ser humano que sente e vive (Tourinho & Silva, 2006).

A maior parte das pessoas deseja vivenciar experiências profundas que lhe dêem plena satisfação, ou seja, experiências que proporcionem sentimentos de plenitude. Esta exigência de vivenciar uma experiência de vida satisfatória pode estar associada a factores como o amor, o sexo, a existência diária plena, no entanto, queremos sim algo de profundo que dê sustentabilidade à nossa existência permitindo alcançar um grau significativo de satisfação, se possível mais duradoura, profunda e de maior prazer (Krishnamurti, 1979). Este sentimento de satisfação foi enunciado pelos participantes, indo ao encontro da revisão de literatura.

Urge Reconhecer a experiência vivenciada, caso contrário, não será experiência e é o que queremos estudar nesta investigação, até porque experimentar implica reconhecimento, feedback , que tem um papel muito importante em todas as experiências, o que lhe confere

credibilidade e validação. A libertação permite ao bailarino toda a exigência e satisfação, exigindo uma auto-investigação pelos recantos e memórias mais escondidas que tenha, implicando uma descoberta e compreensão da natureza dessa exigência (Krishnamurti, 1979).

Segundo um estudo fenomenológico desenvolvido por Merleau-Ponty (cit in. Tourinho & Silva, 2006), os fenômenos artísticos não podem ser analisados segundo uma lógica formal, porque são fenômenos que têm uma lógica muito própria. Quando a fenomenologia os descreve não se preocupa em analisá-los ou explicá-los, ou seja, e usando as palavras de Mónica Dantas (citado por Tourinho & Silva, 2006), a dança é como se apresenta, isto é, não existe uma história para contar além do que está a ser mostrado pelo corpo de quem dança através dos seus movimentos. Importa esclarecer que o conhecimento em dança se constrói baseando-o nessa experiência que se mencionou atrás e na não-divisão do sujeito que a executa, uma vez que o sujeito existe como um todo, ou seja, corpo, espírito, mente, intelecto, psicológico e emocional (Tourinho & Silva, 2006).

Reforçando esta posição, a dança é evidenciada como se mostra e não como se pensa mostrar, uma vez que tudo no Universo se movimenta e se mostra como é, pois o corpo vivencia e amplia o repertório individual e interior do sujeito, permitindo conhecer possibilidades expressivas. Então, a dança passa também pelo estudo do movimento e conseqüentemente, pelo auto-conhecimento do bailarino como foi referido pelos participantes mais uma vez. Tavares (2003) considera que nos encontramos relacionados com as nossas sensações, possibilitando-nos que a nossa percepção seja familiar, por forma a servir de referência no processo de diferenciação no mundo e também facilita termos consciência sobre o que sentimos no corpo ao movimentá-lo como é no caso da Dança Contemporânea. O processo de desenvolvimento corporal encontra-se evidenciado e faz parte de todo o percurso existencial do ser humano toda a intervenção tem significados diferentes em cada época e para cada indivíduo.

Outro instrumento de auto-conhecimento consiste na técnica que permite ao bailarino incorporar códigos, embora não muito rígidos ou pré-estabelecidos, mas recriando-os, tudo isto relacionado com a dança e o corpo, uma vez que é com o seu próprio corpo e não com o corpo que se imagina dançar. O bailarino não necessita de ter um corpo pré-definido, seguindo uma estética concreta, mas sim um corpo disponível, onde a energia e a vida conduzam a um processo de criatividade e expressão (Tourinho & Silva, 2006).

O modo como o bailarino se movimenta revela uma característica da sua personalidade e indicia também a sua alteridade. Porém, este processo de interpretação das mensagens corporais é de difícil compreensão, uma vez que exige por parte dos bailarinos um

grau de aperfeiçoamento significativo, o que provoca certas reacções como medo, timidez, vergonha relativamente ao desenrolar do processo inerente à dança. Segundo Vianna (1990, citado por Ramos & Sampaio, 1990) existe um medo do bailarino adquirir um grande auto-conhecimento pelo que a maior parte das pessoas não resiste ao processo inicial que pressupõe não existir dúvidas e requer esforço e empenho pela parte dos bailarinos neste processo (Ramos & Sampaio, 2007).

É pois fundamental quando se realizam improvisações ou movimentos coreografados que o bailarino manifeste uma busca incessante da sua essência, e conquistando sua autenticidade. Quando o bailarino consegue envolver-se profundamente com este processo da busca de si mesmo sente-se auto-realizado, satisfeito, possuidor de um maior auto-conhecimento físico, intelectual, psicológico e emocional, concretizando os desafios colocados a si mesmos. Esta auto-descoberta interna do bailarino acontece através dum longo e árduo trabalho, dedicado, conhecendo as suas potencialidades, conhecendo-se, tendo contacto com a sua autenticidade e essência mais profunda assim como deve estar focado na sua tarefa e deve ter gosto pela actividade que realiza (Ramos & Sampaio, 2007).

Desta maneira, o corpo e o seu Eu têm a consciência de si, existindo uma atenção relaxada, flutuante, aérea e exterior, onde toda a consciência e a atenção do bailarino está virada para si mesmo, na sua concentração interior, decorrendo de um modo natural do movimento dançado (Gil, 2001). E o que se chama Experiência de *Flow*, como vimos anteriormente. O bailarino deixa-se ir à superfície do próprio movimento, fluindo e dançando através do que sente, do que está concentrado e focado a realizar. Na dança moderna, o bailarino através da consciência abranda a pressão sentida, procurando apenas seguir as linhas imanes de si mesmo e da própria experiência, concentrando-se no aqui e no agora (Gil, 2001). São estas conversas ou introspecções que o bailarino tem consigo mesmo enquanto dança que lhe permitirão alcançar um movimento claro, com maior frequência e técnica, entendendo o próprio significado da sua mensagem, uma vez que esses movimentos realizados por um bailarino específico que nutre determinados sentimentos, pensamentos e sensações resultam no sentido próprio, o qual consiste na cinética em pura acção. Segundo Fux (1996, cit por Ramos & Sampaio, 2007), cada movimento que o bailarino realiza corresponde a uma gramática própria, a uma linguagem sua, pois os seus movimentos nascem das suas experiências vivenciadas e significativas da sua vida, as quais se acumulam e se libertam em forma de movimento, de criação artística (Ramos & Sampaio, 2007).

Segundo Ostrower (1995), os movimentos realizados têm um significado próprio, pois surgem de inquietudes, indignações, existindo no criador uma necessidade de se auto-

compreender, de se ordenar, entender os significados desses sentimentos contidos, os quais surgem naturalmente através da improvisação em dança e que surgem intimamente ligadas a momentos de criatividade ou momentos de criação. Esta descarga emocional de inquietações, pressentimentos é bastante sensível e profunda, existindo nestes momentos, uma verdadeira procura de si mesmo, da sua essência, autenticidade. (Ramos & Sampaio, 2007). Tal e qual como num momento catártico podem surgir através destas emoções recalçadas, criando tratamentos a algumas emoções que ficaram reprimidas, ajustando o bem-estar do sujeito (Ramos & Sampaio, 2007). É referido pelos nossos participantes que estes momentos catárticos surgem como momentos de cura ou tratamento, como se tratasse de uma sessão de psicanálise ou terapia, esta função terapêutica é defendida por Fux (1998) afirmando que: “ Dançando de dentro para fora e reconhecendo-nos através dos nossos corpos, sentimo-nos melhor. Primeiro aceitamo-nos e depois aos outros. A Dançaterapia é um caminho para a integração total, já que o corpo assim estimulado faz aparecer áreas adormecidas que nos transformam; ao expressá-las, representamos o nosso mundo oculto e sentimo-nos melhor” (Fux,1998 cit. In Ramos & Sampaio, 2007). Através da projecção realizada pelo bailarino do que sente recalcadamente e pensa que este processo significa e expressa a sua experiência do nosso ser-no-mundo.

Segundo estudos de Bock, Vincenzi e Felix Ruckert (citado por Bauman & Carvalho,2004) os bailarinos utilizam a experiência directa e incluem o público na cena de dança, o que implica a transformação dos sujeitos, dando origem a situações insólitas de onde se destacam confrontos no domínio das artes. O ser-no-mundo engloba todas as dimensões existentes do homem, do físico ao sensível, das relações intrínsecas e com os outros, extrínsecas assim como os seus valores pessoais sociais e culturais. É através da interacção que o sujeito tem com o mundo que consegue solidificar a sua própria identidade, simbolizar as suas experiências vividas, desenvolvendo sentimentos relativamente aos outros, agindo no meio em que vive e existe. Em Dança Contemporânea, o primeiro contacto que o espectador ou público tem é com o corpo do bailarino, com a sua expressividade que se propagam relações com as coisas e com pessoas, porque é importante conhecermo-nos primeiro, o nosso corpo para depois sabermos usá-lo em dança para que possamos entender o mundo e também o outro. Segundo Merleau Ponty é através da percepção do outro que se cria empatia entre duas corporeidades que se comunicam não como um “ eu penso”, mas sim com um “eu sinto”, contribuindo o bailarino para este efeito através da sua expressividade, corpo e diálogo com o outro. Primeiramente entende-se uma sensibilidade e só depois a partir desse momento,

a outra pessoa poderá sentir ou pensar o mesmo ou não que o bailarino tenta transmitir (Bauman & Carvalho, 2004).

A consciência do corpo abre-se em direcção a um mundo primitivo, selvagem, originário, a autenticidade mais pura do ser humano. Através da dança contemporânea, o homem consegue uma abertura para com o mundo, como se o bailarino lhe aderisse totalmente, não tendo intencionalidade sobre algo que lhe desse sentido ou como se fosse um objecto, mas sim permite ao artista ter contacto e contágio directo com as forças mais puras do mundo (Gil, 2001). Para o bailarino a consciência do mundo abre-se a si mesmo devido à sua corporalidade, autenticidade, feedback, libertação, resolução de problemas auto-conhecimento e entre outros constituintes essenciais que foram aqui estudados e no qual o sujeito sente que através do seu auto-conhecimento existe um campo infinito que engloba todo o pensamento e é essa consciência imensa de si e do mundo que o possibilita estar em contacto com a arte. Segundo José Gil, a consciência do corpo do bailarino torna-se, assim, no movimento do pensamento, o movimento criativo (Gil, 2001).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A abordagem efectuada para a construção das Unidades Gerais de Significados e a definição dos Constituintes Essenciais determinados pela questão de investigação: “*Como é vivenciada a experiência subjectiva e o significado atribuído ao processo de criação de bailarinos/as de dança contemporânea*”, conduziu à compreensão do Processo de Desenvolvimento Criativo em Dança Contemporânea.

O *Processo de Desenvolvimento Criativo em Dança Contemporânea* que se evidenciou resulta da relação dinâmica entre os vários constituintes essenciais, os quais se enquadraram em três áreas distintas: *O momento*, *A transformação trazida pela Dança* e o *Encontro com o outro*. Estas áreas permitiram-nos entender quais as relações existentes entre alguns constituintes essenciais, assim como a própria pertinência deste processo.

Quanto ao constituinte essencial da *Autenticidade* funciona neste processo como uma base enriquecedora e é imprescindível ao próprio processo de desenvolvimento criativo em dança contemporânea. Assim, a autenticidade liga-se, no bailarino, à verdadeira importância de ser ele próprio, na sua essência, em si mesmo. A autenticidade é reconhecida pela riqueza que em si emana, pois possibilita ao bailarino ter “um lugar onde o *self* se apresenta alto e brilha” (Cit.in. Prince, 2010). Assim como o próprio *self* do bailarino é autêntico, o seu próprio corpo também o é, daí se afirmar que a dança contemporânea utiliza o meio da nudez como procura da própria autenticidade. A metáfora do corpo nu funciona como o próprio momento de encontro em que o bailarino, do ponto de vista do espectador, está no seu estado de sentimento puro (Tércio, 2005).

Este estudo possibilita uma pequena contribuição neste vasto tema acerca do processo criativo em bailarinos de Dança Contemporânea. É de mencionar que foram encontradas várias particularidades que se associam entre si e aos próprios constituintes essenciais, o que permite dizer que este tema é rico e muito variado, permitindo aos interessados dar uma continuidade na pesquisa de outras informações que se venham a revelar pertinentes e de interesse para o aprofundar desta temática.

6.1. Limitações do Estudo

Segundo Amadeo Giorgi e Daniel Sousa (2010) todos os investigadores têm o conhecimento que nenhum método atinge a perfeição na sua aplicação, pois cada método tem, evidentemente, as suas limitações e vantagens. Porém, ao se explicitar as limitações do método, torna-se benéfico para o próprio estudo.

No Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia, o utilizado neste estudo constatámos que pelo facto dos dados recolhidos serem descrições retrospectivas há grande probabilidade de erro ou engano por parte do participante. Contudo, o método não reclama dados objectivos, mas sim descrições subjectivas das experiências vivenciadas pelos participantes (Giorgi & Sousa, 2010).

O facto de as descrições serem subjectivas deve-se fundamentalmente a informação recolhida consistir na forma como o fenómeno ocorreu e foi vivenciado pelo indivíduo. O essencial reside em que numa perspectiva psicológica este método deve descrever as situações como são vivenciadas e não em relação à forma como elas realmente existem. Outra limitação consiste na subjectividade inerente à linguagem utilizada pelo investigador ao relatar as informações de senso comum referidas pelos participantes, transformando-as em expressões de carácter humano (Giorgi & Sousa, 2010).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alencar, E., & Fleith, D. (Jan-Abr de 2003). Contribuições Teóricas Recentes ao Estudo da Criatividade. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 19, 1-8.
- Bauman, C., & Carvalho, J. (2004). *Técnica e Expressividade: Análise Fenomenológica do corpo na dança*. Unimontes: Universidade Estadual de Montes Claros .
- Carvalho, R. d. (2009). *A Arte de Sonhar Ser: Fundamentos da Arte-psicoterapia analítica-expressiva*. Lisboa: Edições ISPA.
- Craft, A. (2001). *An analysis of research and literature on Creativity Education*.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creatividad: El fluir y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona: Paidós Transiciones.
- Delgado, L. (2012). *Psicanálise e Criatividade: Estudo Psicodinâmico dos Processos Criativos Artísticos* . Lisboa: Edições ISPA.
- Gardner, H. (1996). *Mentes que criam*. Artes Médicas: Porto Alegre.
- Gardner, H. (1997). *As Artes e o Desenvolvimento Humano*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Gil, J. (2001). *Movimento Total- O corpo e a dança*. Lisboa: Relógio D'Água.
- Giorgi, A., & Sousa, D. (2010). *Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia*. Lisboa: Fim de século.
- Holanda, A. (2006). Questões sobre pesquisa qualitativa e pesquisa fenomenológica. *Análise Psicológica*, 363-372.
- Krishnamurti, J. (1979). *A Essência da Maturidade*. Londres: krishnamurti Foundation.
- Lessard-Hébert, M., Goyette, G., & Boutin, G. (2008). *Investigação Qualitativa: Fundamentos e Práticas* (3ª ed.). Lisboa: Instituto Piaget.
- Nelson, C. B. (Agosto de 2005). The Creative Process: A Phenomenological and Psychometric Investigation of Artistic Creativity. The University of Melbourne.
- Neves, J. (1996). Pesquisa Qualitativa - Características , usos e possibilidades. (FEA-USP, Ed.) *Caderno de Pesquisas em Administração*, 1, 1-5.
- Oliveira, J. d., Lopes, R., & Diniz, N. (2008). Fenomenologia. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 254-7.
- Oliveira, Z. (janeiro-março de 2010). Fatores influentes no Desenvolvimento Humano do potencial criativo. *Estudos de Psicologia*, 27, 83-92.
- O'Neill, S. (Nov de 2010). *The review of The Cambridge HandBook Of Creativity by James C Kaufman and Robert J. Stenberg* (Vol. 52(4)). Cambridge University.

- Ostrower, F. (1977). *Criatividade e Processos de Criação*. Editoras Vozes .
- Prince, G. (Jan- Abril de 2010). Em direção à autenticidade: Encontro com a diferença. *Cad. Cedes*, 30, 56-71.
- Ramos, É., & Sampaio, L. (2007). A comunicação numa improvisação dançante. *Revista Electrónica Aboré- Publicação da Escola Superior de Artes e Turismo*, 1-10.
- Ranieri, L., & Barreira, C. (s/d.). *A Entrevista Fenomenológica*. Universidade de São Paulo: FAPESP.
- Rogers, C. (1976). Chapter Five: Alternative Approaches. In A. Rothenberg, & C. H. Hausman, *The Creativity Question* (p. 296). Duke University Press.
- Sternberg, R. J. (2006). The Nature of Creativity. *Creativity Research Journal*, 18, 87-98.
- Tércio, D. (2005). Da Autenticidade do corpo na dança. *O Corpo que (des)conhecemos*, 49-63.
- Tourinho, L., & Silva, E. L. (Julho de 2006). Estudo do Movimento e a preparação Técnica e Artística do Interpretador de Dança Contemporânea. *Artefilosofia*, 125-133.

ANEXOS

ANEXO A

1) Informação contextual

- 1.1. Género: Feminino
- 1.2. Idade: 46 anos
- 1.3. Formação: Dança clássica, Moderna e Contemporânea.
- 1.4. Há quanto tempo começou a dançar? À mais de 20 anos.

2) Dança Contemporânea

2.1. Pode descrever-me, por favor, o melhor possível o que sente quando dança?

Sinto-me completamente na minha essência, sinto-me livre, a comunicar totalmente com os outros, sinto que não existem barreiras entre mim e os outros porque eu e o espaço e os outros somos um só.

I: Que tipo de pensamentos, emoções e sentimentos surgem e sente enquanto está a dançar?

P1: Sinto muita liberdade, alegria, muita emoção e muita paz. Não me surge mais nada, porque é tão simples quanto isto (risos). O movimento ajuda-nos a entender melhor, de facto, os nossos limites e até onde podemos chegar como pessoas e até mesmo o que nós fazemos no mundo. Além disso, a dança é uma linguagem como outra qualquer. É falarmos aquilo que nós sentimos através do nosso movimento, do nosso estado de espírito podemos tanto sentir muita alegria, muita paixão, a tristeza e a dança permite-nos gerir todas essas emoções.

2.2. Como entende a actividade que realiza?

A dança é a minha forma de comunicar, é como o ar que respiro, faz parte de mim, é a minha essência. A dança ajuda-me a crescer, ajuda-me a compreender quem eu sou e a compreender melhor também os outros. Porque para mim acaba por ser uma maneira de nos conhecermos e compreendermos quem somos. Além disso, não consigo fazer distinção entre “eu” sendo profissional ou sendo “eu” mesma. Porque quando danço ou quando respiro continuo a ser eu mesma como sempre fui. Portanto entendo a minha actividade como podendo ser eu mesma utilizando a dança como forma de comunicar, de entender a minha pessoa e os outros.

2.3. O que o/a fez escolher a Dança Contemporânea enquanto pessoa?

Porque a Dança Contemporânea permite utilizar outros instrumentos que a dança clássica não me permite. Na Dança Contemporânea podemos usar elementos como o vídeo, outro tipo de banda sonora ou a não existência de banda sonora, posso criar e colocar momentos e aspectos cénicos que quiser ou posso não os ter e em termos de linguagem é mais livre. É uma linguagem mais de autor, porque o próprio movimento e a interpretação desse movimento é da responsabilidade do próprio intérprete e este é criado por ele, por exemplo na improvisação, não tem de existir um padrão definido como acontece na dança clássica, como no caso dessas peças clássicas que são todas escritas. A Dança Contemporânea dá-nos a possibilidade de sermos criadores, de sermos nós próprios acrescentando algo maior à arte, não é? (sorri) Somos autores, podemos ser inscritos na contemporaneidade da dança, podemos inovar e levar mais longe o pensamento sendo nosso e até o dos outros. Não estamos agarrados ao passado e às ideias, estamos e somos livres das nossas ideias. Somos livres dentro do nosso ser e corpo, foi por isso que eu escolhi a Dança Contemporânea.

3) Criação artística

3.1. Já alguma vez sentiu que estava a criar algo novo, original e diferente?

Já, já, já senti que estava a fazer algo novo (acena com a cabeça afirmativamente).

3.2. Pode descrever-me o momento, os pensamentos, emoções e sentimentos que experienciou através desse acto de criação?

É uma forma de nós também, como já tinha dito antes, de nos conhecermos e não nos podemos esquecer que não somos a mesma pessoa todos os dias, vamos mudando, compreendendo e sentindo o que está à nossa volta de tantas formas e a criação, no fundo, também é isso. É uma forma de dar aos outros algo de novo, mas sendo também sempre fieis ao que somos.

I: Mas que sentimentos ou emoções costuma mais lidar quando está a criar algo de novo?

P1: Uma grande confusão, um grande desespero, um caos mas ao mesmo tempo uma grande necessidade de deitar cá para fora tudo o que nos vai cá dentro para compreender bem ou melhor. O que se sente através do acto de criação é que nós conseguimos criar um espelho,

não é? Daquilo que nós somos e é aí que se consegue entender o que vai cá dentro e depois é catártico. Além disso, usa-se a dança como catarse e também a dança existe como meio de comunicar, a dança não serve apenas para juntar passos, juntar movimentos e ter uma coreografia com outros. Como não é o caso, o movimento serve para comunicar como se fosse um acto de falar, a dança através das emoções através de imagens, cenografias, banda sonora, daquilo tudo que pode transformar aquele meu acto de criação, acrescentando e modificando-se, ampliando a minha ideia através do meu acto de criar. Depois leva-se essa ideia aos outros e a ser compreendida. Tudo isso para mim nasce do caos e tudo isso passa pelo processo de auto-descoberta e de auto-avaliação, como se no fundo fosse uma psicanálise. Porque é algo que é muito profundo, por isso é que não há divisão entre eu e o que eu faço enquanto bailarina, porque isto é o meu dia-a-dia e a dança é o que mais ...não tenho palavras para explicar...é algo tão único.

3.3. Pode dar-me um exemplo concreto desse mesmo momento?

Existem para mim actos de criações muito especiais, não é apenas um. Exemplos disso são peças especiais para mim como foram dois momentos: A com solos que foi apresentado na X, onde eu tinha realizado um trabalho de solo, ou seja, apenas um intérprete, era um tema extremamente delicado que falava nos em artistas e o que aconteceu no regime do *Reich*, onde vários artistas que fugiram da Alemanha e outros foram mortos, fossem estes bailarinos, coreógrafos ou artistas. Isto era um paralelismo entre os artistas dessa época e o que se passava em Portugal no Regime de Salazar. Foi um momento muito particular, porque nós enquanto companhia de dança estávamos a viver também um momento muito complicado em Évora por causa da Autarquia. Foi muito difícil e consegui através da peça deitar para fora todas aquelas emoções e tudo o que sentia, porque apesar da situação ser diferente era parecida em alguns aspectos, porque foi bastante exagerada a forma como me sentia relativamente ao que essas pessoas tinham passado no tempo da Segunda Guerra Mundial, mas estávamos a ser tratados com essa mesma discriminação, com esse sentimento de falta de respeito e essa peça fez-me crescer porque tive de deitar tudo isso cá para fora. Quis criá-la e transmiti-la aos outros o que sentia. Foi catártico e ajudou-me muito para limpar aquilo que estava a acontecer e depois foi a última peça que nós fizemos agora. Essa peça chama-se B que é uma peça com Fado, é uma peça muito dramática a nível de musical mas também muito emotiva, cheia de paixão, muito profunda a nível do que é catártico e acabaram por ser dois momentos que me marcaram distintos, estou muito mais velha agora, não é? Mas por outro

lado a nível de movimento e de espírito, expressão e linguagem está tudo muito mais maduro, mais amplo, mais equilibrada.

I: Acabou por ser para si uma situação que a enriqueceu muito?

P1: Sim, bastante, sempre.

3.4. Apesar de já ter explicado quando falou sobre os seus momentos de criação que significado mais pessoal é que lhes atribuiu?

Quis transmitir uma comunicação, porque para mim a dança é isso mesmo, o corpo fala, mas acima de tudo fala a alma. Fala o que está cá dentro e é algo que a mim é muito profundo, bem profundo e para que isso aconteça temos que nos despejar do que não nos interessa, daí às vezes existir esse caos. Temos de ir lá bem ao fundo para ver o que é, de facto, particular, o que é importante, retirar os excessos e limar como se lima um diamante e todo esse processo é algo que é muito particular, muito nosso, frágil, delicado, mas é a essa fragilidade que nos torna fortes, apenas esse conhecimento é o suficiente.

I: É algo que para si começa como sendo algo frágil, mas depois quando exteriorizado ganha força, é isso?

P1: Exacto, porque acaba por ser autêntico.

3.5. Acha que esse momento contribuiu para um enriquecimento enquanto artista e pessoa? Porquê?

A dança é tudo para mim e deu-me tudo, deu-me consciência. Ajudou-me a construir a minha personalidade, aquilo que eu sou cresci com ela. Desde criança que queria dançar, tinha uma grande necessidade desde os quatro anos de idade de falar através do corpo e da minha personalidade. Acrescentando em mim uma grande necessidade de não só comunicar com os outros, mas também a capacidade de ler, no bom sentido, os outros, de os conseguir sentir. Ajudou-me a desenvolver essas aptidões que já estavam em mim, a capacidade de ouvir, a capacidade de sentir, de analisar. A dança ajudou-me a desenvolver tudo isso. Porque e volto a referir quando falo na dança não falo no sentido de passos ou de ser técnico, apesar de a técnica ter de lá estar, mas sim de um veículo para organizar o corpo ao nível da motricidade, mas falamos também de uma linguagem tendo como objectivo comunicar, ou seja, fazer-se entender, entender e ser ouvido. Há uma troca e foi isso que a dança me deu. Deu-me o que sou hoje e gosto de quem eu sou.

Notas:

A- Uma criação artística do Participante 1

B- Outra criação artística do Participante 1

X- Local onde apresentou a sua criação

1) Informação contextual

- 1.1. Género: Masculino
- 1.2. Idade: 23
- 1.3. Formação: Licenciado na área de Dança.
- 1.4. Há quanto tempo começou a dançar? Dez anos.

2) Dança Contemporânea

2.1. Pode descrever-me, por favor, o melhor possível o que sente quando dança?

Sinto uma vontade imensa de prolongar o meu corpo no espaço, tentando sempre ir ao limite do seu exterior ou interior. Às vezes resulta outras não, cada vez que danço o meu corpo está diferente como eu em cada dia e por isso é sempre uma nova descoberta. Às vezes sinto paixão, algo que me faz vibrar e explodir, outras vezes sinto amor e é algo que quero preservar em mim, na minha vida. Sinto arrepio, vibração, ataque, compaixão, densidade, leveza, subtilidade, poder, bastante poder, bastante leveza. Às vezes nostalgia, tristeza, não muitas vezes depende da personagem que interpreto. Faz-me tão bem comunicar uma ideia, um pensamento, uma sensação sem precisar de falar; o corpo tem tanto poder para comunicar através dos seus códigos e da sua expressão.

I: Como é que o seu corpo fala por si? Conseguir-me descrever o que sente?

P2: Posso tentar... Porque posso ser tímido e frágil e também em oposição detentor da maior força que pode encorajar, inspirar ou sensibilizar alguém. É mesmo isso que gosto quando danço, cativar-me a dançar e cativando quem me vê numa envolvimento que nos faz parar dois minutos. O tempo para e eu voar. Dizem que sou um bailarino muito aéreo ou algo do género (risos) que danço “em cima” numa expressão mais corrente, que estou sempre a planar. Também sinto isso e é curioso, as pessoas caracterizarem-me dessa forma, talvez por ser grande e elas acharem que aqui em cima só há ar e eu danço a sobrevoá-las. Sei que dançar para mim é isso. É tudo, o oposto o simultâneo, o comum e o raro, a realidade dos pés no chão e a ilusão do corpo a voar.

2.2. Como entende a actividade que realiza?

Como uma forma de comunicar, apesar de nem sempre esse ser o objectivo de quem coreografa ou dança. Para mim a dança pode ter o poder de mudar, pelo pouco que seja, o dia

de alguém, quem sabe a vida de alguém, como se fossemos uma espécie de terapeutas. Cada vez mais penso que a arte está a ser banalizada. A partir da década de 60, com o aparecimento dos happenings e performances, houve uma ruptura dos modelos antiquados que exigiam do corpo toda aquela formalidade do ballet ou da dança moderna. A performance provocou a diversidade de formas de ver e fazer arte, quebrando os modelos anteriores. Foi sem dúvida um marco e um momento inevitável e crucial para a mudança da arte, a amplitude da visão crítica do criador e do público foi ampliada em larga escala. Mas depois da ruptura, existem os destroços e penso que precisamos de voltar a perceber que a arte é uma forma de comunicar e organizá-la novamente, para que seja entendível.

I: Quer dizer que os vários trabalhos de vários coreógrafos ou bailarinos nem sempre são entendíveis como sendo arte? Como encara essa questão?

P2: Não é bem isso, mas eu posso explicar melhor...actualmente assisto e tenho dançado peças que não terão qualquer significado para quem as faz ou vê. E isso é recorrente nos dias de hoje, o coreógrafo com a tal ideia da subjectividade e do abstraccionismo tende em criar coisas que não são comunicáveis, pois só quem as percebe é ele porque as fez e acompanhou a sua gestação. Sei que a dança não é uma forma de comunicação fácil, por não ser escrita nem dita. Esse para mim é o maior desafio, fazer sempre com que os outros possam entender aquilo que comunico, colocando-me no lugar do espectador. É uma tarefa difícil e por isso penso que hoje em dia exista uma tendência para os coreógrafos não se preocuparem com isso e acabarem por criar peças mudas, confusas, que não dizem duas sílabas seguidas, e ninguém se entende. Acho que faz sentido parar para repensar os princípios da arte.

2.3. O que o/a fez escolher a Dança Contemporânea enquanto pessoa?

A Dança Contemporânea surgiu por acaso na minha vida, nunca a procurei. Foi a convite da minha mãe que fiz a minha primeira aula de dança e gostei. Gostei da diversidade e da liberdade da Dança Contemporânea e o meu corpo sentia-se bem, leve e ágil na sua prática. A partir daí não deixei de dançar. Ao ingressar na escola superior de dança procurava amadurecer o que tinha feito até então numa vertente de interpretação, mas em simultâneo em criação coreográfica.

I: Que tipo de amadurecimento procurava através da Dança Contemporânea?

P2: Procurava novamente a liberdade e o poder da Dança Contemporânea, mas aliar isso a uma formação técnica, ou seja, à dança clássica e moderna. Penso que sempre escolhi a Dança Contemporânea por esses factores todos que tiveram e têm uma grande importância na minha estrutura enquanto pessoa. A liberdade de expressão contribuiu para que me sentisse mais confiante e comunicativo, não só dentro mas fora do estúdio ou do palco; a leveza e o poder do meu corpo no espaço fez com que acreditasse mais nos meus princípios e objectivos, pois sentia que ao ser forte a dançar, inevitavelmente também poderia ser forte na vida. A minha evolução na dança acompanhou e acompanha a minha evolução enquanto pessoa e ambas se influenciam.

3) Criação artística

3.1. Já alguma vez sentiu que estava a criar algo novo, original e diferente?

Sim, já senti algumas vezes, apesar de querer ser ambicioso na arte criaram-se peças totalmente inovadoras.

I: E como sente e interpreta cada vez que sente que está a ter um momento de criação?

P2: Eu interpreto-as como recriações de coisas que já existem, noutra tempo ou espaço, sob outras formas, outras estética e outros pontos de vista. A arte é cíclica e por isso o que eu penso hoje alguém decerto já pensou da mesma forma e já criou aquilo que eu penso estar a criar agora como novo.

3.2. Pode descrever-me o momento, os pensamentos, emoções e sentimentos que experienciou através desse acto de criação artística?

Estava a criar uma peça coreográfica intitulada: *Homo Futurus* e senti que o que estava a criar podia ser algo diferente, pois era ,de facto, uma crítica ao meio artístico e às pessoas que fazem arte. Poucas pessoas têm coragem para criticar o contexto onde estão, principalmente numa escola, porque têm uma estrutura de amigos e conhecidos que pretendem manter. Em termos estéticos a mais-valia da peça era o facto de os bailarinos terem calçadas pontas mas permanecerem sempre em meia-ponta durante toda a peça e dançarem de acordo com uma postura estabelecida por mim sobre uma ideia de indivíduo *snob*, altivo e elitista sobre conceitos, textos e imagens que tudo tinham que ver com o meu contexto, com o contexto de criação. Sem dúvida foi uma crítica directa a professores, coreógrafos e colegas.

No entanto, todos se riram pelo cariz cómico e irónico da peça e ninguém percebeu o que estava a fazer-lhes “comichão” (risos). O feedback do público foi muito gratificante para mim porque, como disse anteriormente, a arte é comunicação e consegui com que o público pudesse seguir a narrativa da peça e reflectir. Isso também foi para mim um marco importante na reflexão de todo o processo desta peça.

3.3. Pode dar-me um exemplo concreto desse mesmo momento?

Como lhe disse anteriormente, foi sem dúvida importante para mim ter recebido um feedback muito positivo por parte de pessoas que não estava à espera. Por exemplo, a mãe de uma amiga minha, apesar de não gostar de performance e de peças mais conceptuais como era o caso da *Homo Futurus*, veio dar-me os parabéns pelo óptimo trabalho, disse-me que tinha gostado muito e que tinha um futuro promissor. Isto sem dúvida foi o culminar de um processo, em que a minha preocupação para que nada fosse deixado em aberto, de forma a que as pessoas pudessem seguir a narrativa da peça, fez com que o público menos conhecedor de dança pudesse também ter-se envolvido pela peça e reflectido sobre a mesma, ao contrário do que muitas vezes acontece em que o próprio público dito de dança, ou conhecedor de dança sai oco e sem nada para extrair do espectáculo.

3.4. Que significado lhe atribuiu?

Para mim este momento foi o culminar de todo o processo. Pude perceber que o meu desafio tinha sido cumprido e deu-me alento para continuar a trabalhar sob esta forma.

3.5. Acha que esse momento contribuiu para um enriquecimento enquanto artista e Pessoa? Porquê?

Este momento e todo o feedback que me foi dado sobre esta peça, foi o resultado de todo o trabalho em perceber de que forma a dança pode comunicar e isso deu-me mais força para não ceder ao facilitismo e não me restringir, quando crio, aquilo que eu penso sobre a peça, mas também perceber se quem assiste vai extrair alguma das minhas ideias, pensamentos ou sensações, transformá-los sob a sua visão e difundi-lo.

Nota:

A- Criação artística do Participante

1) Informação contextual

1.1. Género: Feminino

1.2. Idade: 25

1.3. Formação: Licenciado na área de Dança.

1.4. Há quanto tempo começou a dançar? Dez anos.

2) Dança Contemporânea

2.1. Pode descrever-me, por favor, o melhor possível o que sente quando dança?

Para mim o dançar é algo que me faz conectar ... (silêncio) com aquilo que de mais verdadeiro existe em mim própria... portanto com as minhas emoções, com o meu lado psicológico, intelectual. Portanto a meu ver é a melhor forma de me expressar com o exterior, comunicar com o exterior... Para mim é a coisa mais importante neste momento, é essencial para o meu equilíbrio enquanto pessoa emocional, de forma mental, eu necessito mesmo e já fiz a experiência, porque já estive... imagine... um mês ou dois sem dançar e não funciona, por exemplo, a minha vida começa a entrar em ruptura completa e para mim é mesmo essencial aquela prática e até mesmo estimular o meu lado mais criativo para conseguir ter um equilíbrio enquanto pessoa. A nível de emoções é algo muito especial, pois dá-me sensações e permite-me viver determinados sentimentos que quando me deparo com outro tipo de arte, não me faz sentido. Eu arrepio-me, choro se for preciso, emociono-me muito enquanto danço e isso é o lado doce da dança. Depois também tem outro lado, existe também muitas dificuldades em que todos os dias acabas por testar as tuas capacidades e há muita coisa que te manda abaixo, tem de se ser muito forte psicologicamente, porque a dança permite-me ter esse confronto entre uma coisa que é benéfica e que ao mesmo tempo que me testa, me faz entender quais são os meus limites tanto a nível psicológico e emocional, tudo.

I: Então a dança representa algo muito importante para si?

P3: Sem dúvida (risos).

I: Relativamente à dança, o que costuma vivenciar através da dança? Quais as sensações, emoções ou sentimentos lhe ocorrem?

P3: Se quer que lhe seja muito sincera com o meu percurso de vida, nos meus 25 anos de vida houve uma série de etapas que passei que me transformaram muito, como qualquer outra pessoa e cada pessoa, obviamente vive da sua maneira. No meu caso, a dança surgiu quase como uma dádiva no meio disso tudo, porque a dança permitiu-me resolver imensos problemas que em diversas alturas estavam a surgir na minha vida. Portanto a nível emocional, sinto que é algo que me é muito profundo, mas normalmente confesso que a minha tendência é ser muito direccionada para emoções mais negativas, por assim dizer, porque a dança serve como uma transformação dessas emoções negativas, ou seja, essas emoções naturalmente surgem enquanto eu estou a dançar, vêm-me aqueles problemas que eu tenho por resolver e os sentimentos que lhes estão associados e surgem através das improvisações e o facto de se potencializar isso através da dança faz-me criar uma libertação desse problema ou dessa situação. Funciona como um desbloqueio, uma libertação dessa situação negativa, estamos a falar de sentimentos como a tristeza, insegurança, imensas sensações e sentimentos que estão associados e que todos nós temos. Depois enquanto bailarinos nós temos se calhar uma maior facilidade em conseguir demonstrar esses mesmos sentimentos fisicamente, estamos habituados a isso, porque o corpo é muito expressivo e mais facilmente transmite determinados sentimentos... geralmente sou muito dramática (risos).

2.2. Como entende a actividade que realiza?

Entendo-a pessoalmente, porque como ainda estou a estudar a minha área, ou seja, sou finalista e já vejo a dança como sendo o meu trabalho. Tal e qual como outra pessoa qualquer sai de manhã, pega em papéis e vai para o escritório ou para um empresa e vai trabalhar...Eu vejo a dança assim e durante o curso tive esse hábito e atitude ou tento. Isto é, se eu vou ter uma peça seja ela remunerada ou não, para mim consta enquanto sendo um trabalho a executar e encaro com o máximo de responsabilidade possível e trabalho como se estivesse a receber. Encaro com o máximo profissionalismo.

2.3. O que o/a fez escolher a Dança Contemporânea enquanto pessoa?

Fiz ballet em pequenina aos quatro anos e confesso que fiquei extremamente traumatizada (risos) porque tinha uma professora horrrosa que tinha um pau e que nos batia com ele e aquilo era uma coisa muito disciplinada, horrível e eu fiquei muito traumatizada com a dança clássica. Entretanto aos 15 anos resolvi experimentar umas aulas numa Companhia de Dança

Contemporânea e realmente as aulas tinham como base a realização de improvisação, só mesmo disso e só mais tarde comecei mesmo a fazer aulas de Dança Contemporânea onde já se passavam frases de movimento, ou seja, movimento coreografado. Mas inicialmente comecei a dançar com improvisação, somente e depois apaixonei-me pela dança, completamente. Portanto acho que no fundo escolher a vertente tanto de improvisação da Dança Contemporânea acabou quase por ser um acaso até porque na altura que eu frequentei essas aulas comecei a dançar e aquilo que previa para o meu futuro era uma coisa totalmente diferente, porque queria ir para Decoração e Restauro. O que a meu ver era uma área completamente diferente do que da Dança. Mas, no entanto, o facto de ter descoberto o meu corpo e que tinha possibilidades de dançar e me expressar através dele, de outro tipo de ferramentas fez-me decidir que queria mesmo dançar. A Dança Contemporânea, porquê? Por causa de um trauma (risos) relativamente à vertente clássica, uma vez que para se dançar o clássico é essencial ter-se aulas desde muito novos e ter muita técnica, isto é, se queres mesmo decidir-te por uma carreira enquanto bailarina clássica. Outra razão foi porque o meu corpo não é fácil de dançar essa vertente, sou muito contemporânea e a minha própria fisicalidade leva-me para a Dança Contemporânea...trabalho de chão, níveis de expressividade, o facto de existirem outros tipos de componentes e que fazem sentido no meu corpo. O Hip Hop nunca foi uma coisa que me fascinasse, gosto de ver, mas confesso de fazer é uma linguagem que não se adapta muito ao meu corpo e acho que outras técnicas também, como danças de salão também não se adequa a mim e a Dança Contemporânea foi a única que se encaixou comigo na perfeição de uma forma mais orgânica ao meu corpo.

3) Criação artística

3.1. Já alguma vez sentiu que estava a criar algo novo, original e diferente?

Como é que eu hei-de explicar? É difícil hoje em dia criar alguma coisa que seja nova, existe quase por assim dizer uma reciclagem constante e isto abrange quase todas as áreas até mesmo a dança. Já muita coisa foi criada, já existem muitos artistas e que têm um trabalho fabuloso e fantástico que já entraram e percorreram diferentes caminhos. Acredito que relativamente à inovação se possa fazer da união de diferentes tipos de arte, acredito que é possível e que actualmente até mesmo a nível tecnológico misturam-se imensos e diferentes meios de linguagem e acredito que possa existir uma inovação, apesar de ela não ser fácil, pois é um caminho muito difícil de traçar.

Relativamente ao meu movimento e à minha prática em dança penso ter uma linguagem que é muito própria, muito minha, sendo o meu corpo muito orgânico e tem uma expressividade muito única, apesar de ser muito idêntica ou poder ter algum tipo de semelhança com linguagens já existentes, confesso que existe algo especial, não querendo parecer muito, não é que eu seja algo de extraordinária, não é nada disso.

Mas existe uma forma de trabalhar os meus movimentos que são muito próprios, muito fiéis a mim mesma e ao meu corpo. Sinto-me, por vezes, que estou a chegar ou que consigo cruzar outros campos que me são novos e que me sinto próxima deles e que esse poder de inovar até mesmo sendo realizado por mim pode ser aquele movimento ou aquele modo de me exprimir que eu encontro e que me sinto a trabalhar num bom caminho para chegar a uma coisa diferente.

I: Quando diz ter um novo movimento e que acha que aquilo é algo novo para si e isso acaba por ser um meio de criação de algo novo e só seu. É isso que está a querer dizer? E o que sente quando esse movimento novo aparece no seu acto de criação?

P3: A nível de sensações físicas e emocionais...acho que a primeira coisa que me ocorre é uma sensação ótima, não lhe sei explicar, mas obviamente o meu corpo sente que o que eu estou a fazer é algo novo e existe um êxtase interior de tudo o que é novo, percebe? E a sensação normalmente que me ocorre é o arrepio, posso-me arrepiar. Quando entro em contacto com algo novo, geralmente eu arrepio-me muito, mesmo muito.

I: Quando se arrepia quando realiza algo novo, esse arrepio está associado a que tipo de sentimento ou emoção?

P3: Sinceramente isso depende muito do momento, estando mais esse momento associado a memórias. Cada vez mais acredito que os meus movimentos estão muito ligados a memórias de todo o tipo, memórias que o meu corpo vai vivenciando, dependendo muito da situação em si e do que me está a influenciar nesse momento. E essa revivência dessa situação ou desse momento que permite emocionar-me.

3.3. Relativamente a algum acto de criação que lhe tenha sido particularmente especial ou algum que se lembre. Pode mencionar-me e descrever, por favor, um exemplo concreto do que foi para si essa experiência?

Um colega fez uma criação dele, que não foi feita por mim e eu interpretei à minha maneira essa mesma peça, não foi algo criado por mim, em que acontecia vários tipos de situações

referente a diferentes tipos de emoções ou temas. Um dos temas era a injustiça, como algo que aconteceu injustamente sobre algo e esse momento tinha como base esse tema e que acabam por causar uma revolta dentro de ti e todos os sentimentos que saiam e que as pessoas viam estavam todos ligados com esse sentimento de revolta, raiva e querer demolir e aquilo dava vontade de me libertar desses sentimentos negativos. Só o facto de ter dançado esse tema em palco, foi uma coisa muito intensa e eu arrepiava-me muito cada vez que dançava aquele sentimento em palco, era sempre muito forte e intenso. Porque por mais que repetisse aquela cena em palco, ia sempre entrar em caminhos novos que não tinha experienciado e eram sempre feitos de formas diferentes e através desses momentos ia-me sempre libertando daquela revolta e daquela raiva. Era um momento para mim muito tenso, havendo também muita tensão no corpo e que também era muito expressivo ao mesmo tempo.

3.4. Essa libertação de uma tensão que estava a sentir. Que significado é que lhe atribuiu? Foi um momento importante para si? Como recebeu esse momento dentro de si?

Sem dúvida que foi algo importante para mim, eu quase que me senti e no fundo o que eu senti foi que resolvi essa parte de raiva, injustiça e revolta que eu sentia na minha vida. Este tipo de situações de resolução de conflitos acontece muitas vezes e é uma questão muito interessante que consiste no facto de muitas vezes te colocares em cena ou vivenciases em palco situações da tua vida, acabas por estar a expor a tua intimidade ao público, podem não saber realmente o que aconteceu , mas aquilo que se sente no teu interior é que estás a expor uma parte de ti em plena abertura para aquelas pessoas todas e elas estão a entrar ou é como se entrassem na tua vida e isso permite-nos uma transformação e que esses sentimentos sejam definitivamente libertados e resolvidos. Eu pelo menos sinto isso. Essa peça em particular foi precisamente isso ... fez-me libertar.

3.5. Acha que esse momento ou outros contribuíram para um enriquecimento enquanto artista e pessoa? Porquê?

Sim, sim. Senti que me enriqueceu bastante e tive oportunidade de desenvolver muito a minha pessoa, a minha maturidade, resolveram-se muito problemas que estavam acumulados à imenso tempo, porque se vai acabando por acumular imensa bagagem de diversas situações, de pessoas e entre outras coisas. A dança ajudou-me muito a esvaziar essa bagagem que levava comigo e que me pesava. Enquanto artista de palco sinto que evolui bastante e portanto, foi muito gratificante e que me fez desenvolver muito as minhas capacidades. Acho

que cada vez que existe oportunidade de dançar e subir ao palco é quase como uma oportunidade para se desenvolver capacidades e sai-se sempre melhor de lá em cada espectáculo que se contribui e a todos os níveis como movimentação, expressão ou o que for e quanto mais estás em palco mais te desenvolves porque te faz tornar uma pessoa cada vez mais completa, enriquecendo o teu “eu”, o teu percurso e o teu trabalho. É esse tipo de sentimento e os estímulos vêm de todos os lados, ou seja, posso ir a andar ou a dançar e a toda a hora estou a receber estímulos exteriores que me influenciam de alguma forma e que também no fundo são estímulos para trabalhar e através deles vou conseguir criar. Nós interagimos e equacionamo-nos com as pessoas, com objectos diariamente, com situações e portanto, tudo aquilo que nos envolve permite-nos e pode ser um estímulo para criar. Estas ajudas influenciam-nos de alguma forma, tento criar e têm de interferir com o teu percurso, porque numa situação que me marca ou que me revolta ou me magoa ou que gosto daquela imagem ou algo me deixa feliz, isso marca-me a nível da minha memória e é um acontecimento onde me identifico e isso pode ser um motivo para eu conseguir criar algo. É um estímulo para criar e o facto de saber que também os outros vão sentir alguma coisa ao tentar-lhes transmitir algo... vai ser autêntico. Porque acredito que temos de ser verdadeiros em palco para chegar mais facilmente às pessoas, ou seja, é uma forma das pessoas entenderem o que queres dizer, porque acaba por ser uma comunicação entre ti e o público.

1) Informação contextual

1.1. Género: Masculino.

1.2. Idade: 24 anos.

1.3. Formação: Bailarino da Companhia de Dança Contemporânea, Workshop de Improvisação e de Teatro Físico. Este bailarino realizou duas licenciaturas (X e Y) antes começar a sua prática na Dança Contemporânea.

1.4. Há quanto tempo começou a dançar? Três anos.

2) Dança Contemporânea

2.1. Pode descrever-me, por favor, o melhor possível o que sente quando dança?

É engraçado ter-me feito essa pergunta porque ainda à pouco tempo, apareceu uma descrição a uma questão que alguém fez no meu *facebook* que era muito idêntica a essa que me fez do género: “*Porque é que tu danças?*” e uma pessoa respondeu: “*Então porque é que tu vives?*” , ou seja , não há uma resposta do género: “*nós vivemos porque vivemos*”. Acho que no meu caso, danço porque faz-me muito sentido dançar. Obviamente que para além de ser algo benéfico para a saúde, de que é bom para o corpo, para a tonificação e dessas tretas fisiológicas. Para mim a dança é mais do que apenas um corpo em movimento e está associada à arte. É impossível ser algo só mecânico e é para além desse aspecto mecânico que a dança me fascina, ou seja, danço porque sinto que através disso consigo comunicar, consigo aprender e apreender coisas, conceitos, vivências, percepções de formas diferentes de quando estou a escrever ao computador ou estou a fazer uma entrevista cara-a-cara (risos), é uma coisa que transcende o simples conceito físico. Por isso é que me irrita tanto quando as pessoas dizem que a dança é desporto. Já me cheguei a chatear com uma pessoa por ela considerar isso da dança.

I: Uma vez que a dança não é desporto para si em que modalidade ou em que campo coloca a dança?

P4: A dança para mim é algo sagrado, é arte, é uma forma de comunicação e não uma forma de mero exercício e é uma forma que abrange tanta coisa que me faz sentir na minha personalidade, como lhe disse tirei uma Licenciatura X e Y agora vou para a dança e eu encaro isso como tocar vários instrumentos e gosto. A dança permite-me tocar muito deles e tocar – lhes ao mesmo tempo e é muito bom. Por exemplo, agora quando tive de realizar a audição para entrar na Escola Superior de Dança e na qual já soube o resultado, foi muito bom

e entrei. Fiquei muito feliz de lá estar e pensei realmente isto para mim...faz todo o sentido... a satisfação que se tem ao se estar numa audição depois daquele nervosismo inicial, de estares numa aula e de dançares não para ninguém, mas para ti. Mas o que eu estava a dizer, a dança o que eu consigo fazer através dela é agarrar muitas coisas e na audição que nós tivemos de apresentar uma coreografia ou um solo. O meu solo tinha como base a “*Teoria do Caos*” e então, fui pegar no conceito físico, quis o transpor e conseguir pegar nele e transformá-lo num produto de arte e numa forma de comunicação, sendo também uma forma diferente de ler um livro. Se calhar através do solo consegui, ou pelo menos a minha intenção era comunicar a minha maneira de ver a “*Teoria do Caos*” através do movimento, com seguimento e conteúdo.

I: Acha que consegue descrever-me o que sentiu, pensou? Quais foram as emoções que lhe surgem quando dança num solo, por exemplo?

P4: Acho que a dança e como estudei X está muito próxima do que os chineses consideram o *Tai Chi*, ou seja, para mim dançar ou mover-me com uma intenção ou com um objectivo leva a estados diferentes que nós não estamos habituados no nosso dia-a-dia. Esses estados e conforme o tipo de trabalho, se estiver num momento de improvisação que é uma coisa que me faz muito bem, porque eu gosto muito de improvisação e é normalmente isso que nós trabalhamos muito na companhia, tanto que julgo ter muita facilidade nisso. É um movimento criativo, espontâneo, movimento autêntico e esse tipo de trabalho leva-me a estados de calma e de que por muito movimento que esteja a acontecer à volta, é uma espécie de desmembramento, porque quanto mais danço ou enquanto danço sinto que vou perdendo camadas. Vou perdendo aquilo que me protege socialmente ou psicologicamente ou em termos de camadas do consciente até ao inconsciente, sinto que essas defesas se vão acalmando com a dança, por isso é que eu tenho uma teoria pessoal muito engraçada que é o seguinte: “*é preciso estar cansado para se conseguir chegar ao fundo*”, ou seja, através da dança e do movimento conseguimos aprender uma série de coisas que se calhar são mais inconscientes do que conscientes, porque vão-nos tirando essas barreiras, essas imposições, essas defesas que o ego me impõe, porque somos pessoas, vivemos em sociedade e a dança possibilita-me fugir um pouco a tudo isso.

I: A dança permite-lhe então ir ao fundo de si, é isso?

P4: Exactamente. É uma maneira muito peculiar de Auto-Conhecimento seja a nível físico ou psicológico, isto é, psicológico porque estamos numa esfera que para mim é muito mais interna, mais verdadeira, muito mais “*eu*”. Isso faz-me lembrar aquilo que o Jung, que era um senhor que dizia que nós tínhamos um “*Self*” ou o *Si Mesmo* e isso é o nosso eu verdadeiro. É

uma forma de nós lá chegarmos, se calhar é uma ferramenta e também é um conhecimento físico, porque o corpo transforma-se sempre e a X ajudou-me e possibilitou-me ter a visão holística do ser humano, da mente e do corpo. A mente e o corpo estão associados e se a mente compreende o corpo é porque aquilo que sentimos no corpo também pode ser passado para a mente e por vezes o que sentimos no corpo pode ser resultado da mente e vice-versa. A dança permite essa união entre corpo e mente e depois associada à arte que é a nossa parte criativa, da comunicação, da parte de conseguir transmitir alguma coisa.

2.2. Como entende a actividade que realiza?

Isso é quase o porquê de dançar...porquê? Por isto tudo, por ser uma forma de escape, uma forma de fugir ao que é ser um comum mortal e existir como uma pessoa que acorda de manhã, come cereais, levanta-se da cadeira e vai trabalhar. Para mim dançar é conseguir estar a um nível diferente, ou seja, não é que eu seja melhor ou pior por dançar...é conseguir desafiar-me a mim mesmo a chegar a pontos que normalmente não vou e a dança permite-me isso apenas com um estúdio ou às vezes nem é preciso isso, às vezes é só preciso um jardim. Permite e leva-me dessa forma e eu sou transportado para um nível diferente do que estou habituado. Mas é claro que isso depois depende, se for uma aula de *ballet*, por exemplo, não sinto tanto isto. Porque as aulas de *ballet* têm um objectivo que é ganhar técnica e essa técnica é uma espécie de investimento para aquilo que eu quero alcançar mesmo que é utilizar a dança como comunicação, introspecção e de aprendizagem, tanto *ballet* como contemporânea. Por isso é que acho que a dança ensina muito mas quando já se têm algumas ferramentas. No meu caso, eu fiz um percurso um pouco inverso, mergulhei de repente na dança de uma forma muito intensiva e pus-me a dançar antes de saber a técnica e foi engraçado. Acabou por ser uma experiência que deu origem a uma paixão tão grande que realmente mergulhei a fundo, não foi só ter aquela ideia de vou fazer umas aulas, não, fiz aulas e de repente, já estava a fazer espectáculos e depois surgiu a necessidade de controlar um bocado isto. Controlar, isto é, no bom sentido, não sou uma pessoa formatada que faz ali um *plié* ou aquelas técnicas próprias do *ballet*, mas uma pessoa na dança precisa de ter controlo e o controlo físico leva a um controlo psicológico e eu não consigo desassociar as duas coisas, então agora que estou a investir em coisas mais rigorosas como a companhia como a Escola Superior de Dança que, agora sim, estão a unir o “selvagem” de dançar como o bailarino que se vai formando e a junção desses dois mundos da técnica e da paixão pela dança, é a fusão que me faz mais sentido e que permite realmente dançar.

2.3. O que o/a fez escolher a Dança Contemporânea enquanto pessoa?

Escolhi a dança e agora vou começar mais profissionalmente a estudar a dança, porque depois de ter tido várias formações académicas, de várias *workshops* e de ter experimentado várias áreas... agora neste momento... faz-me sentido ir para a dança porque é algo que une aquilo que eu gosto, porque eu consigo através da dança pegar nos conhecimentos que tenho de outras áreas, transpô-los para uma vertente mais artística que sempre esteve muito presente na minha vida, seja o teatro como a dança, na escrita, durante a minha Licenciatura em Y e então com a dança consigo unir isso tudo. Porque a dança funciona como se fosse uma cola que me liga a esses vários mundos e para mim dançar é isso, é poder ter arte, é poder ter corpo, é poder ter mente, é poder ter emoção, no fundo, é ter oportunidade de ter isso tudo.

3) Criação artística

3.1. Já alguma vez sentiu que estava a criar algo novo, original e diferente?

A meu ver quanto mais os bailarinos conhecem sobre dança mais humildes se tornam, porque vemos que realmente muitas pessoas têm um trabalho muito bom e que nós somos meros aprendizes... falo por mim... não conseguimos ainda ter noção enquanto os grandes mestres sabem e nós sentimos que eles têm conhecimentos. Conforme a experiência de cada professor, sentes uma diferença que está para lá da forma. As pessoas que dominam ou trabalham muito a dança conseguem transmitir coisas que vão para além do que é o corpo e para mim essa capacidade de transpor uma coisa que não é tão óbvia ...vem de alguém que tem muito trabalho. Sinto que realmente se calhar na minha essência, no fundo, ou seja, no início tenho algo novo a dar e já senti isso. Dou-lhe um exemplo prático, o facto de ter uma Licenciatura em Y e de ter estado em X já é uma mudança muito grande para um bailarino que não tenha esta formação, ou seja, mais ninguém ou à de haver pessoas que conseguem, mas se calhar tendo esta formação, tenho uma maior facilidade em pegar numa equação matemática e de repente, conseguir a partir disso criar um solo ou uma peça ou conseguir com que isso seja uma ou que isso se transponha para a arte, para a dança. Sinto que se calhar aí consigo fazer alguma diferença e marcar. É claro que isso depois exige muito trabalho e não só ter ideias é ter capacidade de as colocar na prática. Mas acabo por ter essa facilidade de abranger diferentes mundos sem ser só a dança, porque não me cinjo apenas a uma versão de mim e... uma coisa que por acaso me faz confusão, é que muitas vezes os bailarinos e também os coreógrafos exploram temas que estão muito ligados a temas como as ciências sociais e humanas, por assim dizer à ciência mais emotiva e menos esquemático e eu sinto que posso trazer algo que vem de outro mundo e que isso pode fazer uma pequena diferença. Não é que

seja uma espécie de ciência fria em que não existam emoções, por que não, eu acho que é completamente o contrário, é sim uma nova perspectiva que dificilmente se consegue aliar, como já se tentou juntar a ciência e a arte, mas ainda não é uma coisa muito concreta, é um terreno por explorar.

I: Pegando no que estava a dizer de pegar numa equação e conseguir transformá-la num solo ou numa coreografia, o que sentiu através disso? Quais costumam ser os seus pensamentos, sentimentos ou emoção que experienciou através desse acto de criação?

P4: A primeira reacção fisiológica que tu tens mal consegues concretizar algo que tu queres e quando sabes que fazes um bom trabalho é uma sensação de bem-estar que é o arrepio (risos). Eu arrepio-me, arrepio-me muito e quando sinto que fiz algo bom, resultou e era mesmo aquilo que queria, arrepio-me.

3.3. Pode dar-me um exemplo concreto desse mesmo momento?

Sinto realmente que é nessas alturas quando sinto que estou a fazer alguma coisa nova e um exemplo muito prático quando fiz o tal solo tendo como base a “*Teoria do caos*”. Além de ter existido muita pesquisa ... o que é a “*Teoria do caos*”... encontrei gráficos matemáticos sobre a “*Teoria do caos*” e também fui buscar equações, não trabalhei as equações directamente porque são linguagens difíceis de se transpor, mas encontrei uma série de material que utilizei no solo. Como por exemplo, a composição espacial tinha muito a ver com um gráfico que se chama: *Gráfico Atractor de Lorenz* que tem uma forma que nos faz lembrar a fórmula do infinito e que por acaso tem essa forma e explorei essa ideia para a dinâmica espacial. Depois a nível de movimento explorei muito a ideia que na *Teoria do Caos*, pois há sempre um ponto inicial e é preciso saber muito bem quais são estas condições iniciais, porque elas vão limitar, vão definir o fim. Este senhor, o Lorenz usava a *Teoria do Caos* para prever o tempo, ele usava cerca de 20 casas decimais aqui e para conseguir prever alguma coisa no final ... então o solo era muito à base disto. Por exemplo, uma posição inicial que se mantinha sempre, mas que ao longo do solo, voltava sempre a essa posição, mas no final era sempre diferente dessa sequência de movimentos. Os movimentos em si eram também de consequência, ou seja, há aquela ideia do bater de asas da borboleta, o efeito borboleta, que um bater de asas da borboleta cria um tufão no Oceano Pacífico e então esse movimento era muito consequente. Por exemplo, a mão batia na perna, a perna ou o joelho dobrava, ou seja, havia um género de consequência da acção e essa utilização da pesquisa

onde fiz ligação de imagens e conceitos, permitiu-me ter um solo coeso e que fazia sentido pelo menos do ponto de vista de vocabulário de movimento que lá estava inserido.

I: E através desse solo que executou com essas ideias e conceitos adaptando para a sua perspectiva ou interpretação, tornou-se num acto de criação seu e conseguiu fazer algo novo, certo?

P4: Sim, sim.

I: E o que sentiu quando fez esse solo em palco ou mesmo sem ser em palco?

P4: Senti-me contente, porque a audição correu muito bem, porque até consegui ter a melhor nota no solo. Porque lá está, as pessoas interessaram-se, porque no final do solo os júris perguntaram-me: “*então esse seu solo é sobre esgrima?*” e disse: “*não, não é sobre esgrima*” (risos). Mas é engraçado terem associado aquilo à esgrima, porque na verdade cada pessoa faz a interpretação que quiser e isso também é bastante válido, mas depois eu expliquei, o porquê das posições, da dinâmica espacial e senti que houve bastante interesse nisso. O que depois basicamente senti é que através daquele solo, daquilo que apresentei, para além de mostrar a capacidade física e a técnica, podia mostrar uma espécie de nova forma ou uma nova forma para um mesmo conceito não tão artístico que é a ciência... querendo através desse acto querer despertar curiosidade nos outros para este tema ou área que normalmente aquelas pessoas não tem acesso. Senti-me através disso a comunicar, verdadeiramente e é isso que eu gosto de fazer, é comunicar tanto que dou aulas de Y.

3.4. Apesar de achar que conseguiu explicar muito bem qual o significado que atribuiu ao seu solo. Gostaria de saber em concreto qual foi mesmo o significado subjacente para si?

Apesar de essa peça ter servido para o propósito de audição e de movimento, não me quis cingir apenas a isso e para além dessa parte ...de conseguir despertar para outro tema, acho que eu vi essa teoria ou tentei interpretá-la de uma forma mais emocional. O que é que isto quer dizer? Que no final senti que aquela personagem que fui criando tinha e foi desenvolvendo uma espécie de aceitação pela consequência, era uma personagem que inicialmente que não aceitava as tais tentativas e erros e depois... foi evoluindo para uma personagem mais calma e mais maturidade para no fundo dizer a si mesmo: “*Nós tentamos, erramos e não existe nada de errado nisso, é deixar viver*”. Mais especificamente quando acho que crio algo ou alguma coisa, como um solo ou uma coreografia ou o que quer que seja, neste caso, deve para mim haver um conceito e emoções associadas ao longo desse processo, assim como estados psicológicos que nos levem a outros estados. É por isso que não acredito

na dança apenas pela forma, só pelos pézinhos em ponta ou pela super flexibilidade ou de estética e de técnica sejam o mais importante, porque para mim deve haver sempre três pontos que é a técnica/estética, o conceito e depois a parte emotiva ou emocional. Porque se a dança fosse para o corpo era para animais e a dança não é isso, a dança é para pessoas e não para *robots*, ou seja, tem de haver o mínimo de identidade, porque senão as pessoas repudiam e como o meu maior objectivo é comunicar, para mim isso é o mais importante.

3.5. Acha que esse momento contribuiu para um enriquecimento enquanto artista e pessoa? Porquê?

A nível profissional abre-me mais portas, abre-me outros mundos que me fascinam e que me podem levar a conhecer outras coisas como viajar, conhecer e lidar com outras pessoas, a comunicar, lá está, é muito querida. E a dança para mim é uma liberdade de falar sendo a dança uma língua comum, quase universal. Depois em termos pessoais, é uma forma de sentir-me e sentir o mundo, uma forma de unir o corpo com a mente e o coração, ou seja, esses três pontos como são importantes numa peça são também importantes para nós ser humanos enquanto vivemos ou sobrevivemos.

Nota:

*Substituição das duas licenciaturas em determinadas áreas pelas letras aleatória de X e Y, de forma a garantir o anonimato e confidencialidade da pessoa em questão.

ANEXO B

Anexo B- Guião Semi-Estruturado da Entrevista Fenomenológica

1) Informação contextual

- 1.1. Género
- 1.2. Idade
- 1.3. Formação
- 1.4. Há quanto tempo começou a dançar?

2) Dança Contemporânea

- 2.1. Pode descrever-me, por favor, o melhor possível o que sente quando dança?
- 2.2. Como entende a actividade que realiza?
- 2.3. O que o/a fez escolher a Dança Contemporânea enquanto pessoa?

3) Criação artística

- 3.1. Já alguma vez sentiu que estava a criar algo novo, original e diferente?
- 3.2. Pode descrever-me o momento, os pensamentos, emoções e sentimentos que experienciou através desse acto de criação?
- 3.3. Pode dar-me um exemplo concreto desse mesmo momento?
- 3.4. Que significado lhe atribuiu?
- 3.5. Acha que esse momento contribuiu para um enriquecimento enquanto artista e pessoa?
Porquê?

ANEXO C

Análise da Entrevista: Participante I

Unidade de significado	Expressões de carácter psicológico
<p>1.</p> <p>Investigador: Pode descrever-me, por favor, o melhor possível o que sente quando dança?</p> <p>Participante1: Sinto-me completamente na minha essência, sinto-me livre, a comunicar totalmente com os outros, sinto que não existem barreiras entre mim e os outros porque eu e o espaço e os outros somos um só.</p> <p>I: Que tipo de pensamentos, emoções e sentimentos surgem e sente enquanto está a dançar?</p> <p>P1: Sinto muita liberdade, alegria, muita emoção e muita paz. Não me surge mais nada, porque é tão simples quanto isto (risos).</p>	<p>1.</p> <p>Participante 1 descreve os vários sentimentos que emergem quando dança. Quando P1 dança sente liberdade, comunicação, sente que existe uma união entre o espaço e as pessoas. Quando o investigador pergunta ao P1 que pensamentos, emoções e sentimentos esta tem quando dança, P1 refere que sente novamente um sentimento de liberdade, felicidade permitindo-a sentir emoções como a paz. Referindo que é tudo tao simples logo emerge do seu ser, como um meio de autenticidade.</p>
<p>2.</p> <p>O movimento ajuda-nos a entender melhor, de facto, os nossos limites e até onde podemos chegar como pessoas e até mesmo o que nós fazemos no mundo.</p>	<p>2.</p> <p>P1 explica que é através do movimento que esta uma maior noção de limites pessoais e inter-pessoais.</p>
<p>3.</p> <p>Além disso, a dança é uma linguagem como outra qualquer. É falarmos aquilo que nós sentimos através do nosso movimento, do nosso estado de espírito podemos tanto sentir muita alegria, muita paixão, a tristeza e a dança permite-nos gerir todas essas emoções.</p>	<p>3.</p> <p>P1 descreve a dança enquanto um modo de comunicação. Identificando a dança como uma linguagem a qual permite comunicar através do movimento. Para P1 esta transmissão de emoções sentidas permite-lhe demonstrar os sentimentos que tem nomeadamente, sentimentos positivos onde sente a alegria, paixão e sentimentos negativos como a tristeza. Referindo que a dança é um meio de gestão de todas as emoções relatadas anteriormente por P1.</p>
<p>4.</p> <p>I: Como entende a actividade que realiza?</p> <p>A dança é a minha forma de comunicar, é como o ar que respiro, faz parte de mim, é a minha essência. A dança ajuda-me a crescer, ajuda-me a compreender quem eu sou e a compreender melhor também os outros. Porque para mim acaba por ser uma maneira</p>	<p>4.</p> <p>Quando o investigador pergunta a P1 como entende a actividade que realiza, P1 responde que a Dança Contemporânea é um modo de comunicação, identificando-a como a sua essência, ou seja, faz parte do seu “eu”. Referiu também que a dança lhe permitiu evoluir e lhe possibilitou uma maior auto-consciência assim como</p>

de nos conhecermos e compreendermos quem somos.	uma maior noção interpessoal. Refere a dança como um modo de auto conhecimento.
5. Além disso, não consigo fazer distinção entre “eu” sendo profissional ou sendo “eu” mesma.	5. P1 menciona que não consegue separar a sua identidade esteja num contexto profissional ou impessoal.
6. Porque quando danço ou quando respiro continuo a ser eu mesma como sempre fui. Portanto entendo a minha actividade como podendo ser eu mesma utilizando a dança como forma de comunicar, de entender a minha pessoa e os outros.	6. Para P1 a dança ou a sua existência são o mesmo facto, assim como a sua identidade não se modifica quando dança. P1 volta a mencionar que a dança é um meio de comunicação. Demonstrando novamente que a dança lhe possibilita um maior auto-conhecimento, auto-consciência entendimento inter-pessoal, mantendo a sua identidade quando dança.
7. Porque a Dança Contemporânea permite utilizar outros instrumentos que a dança clássica não me permite. Na Dança Contemporânea podemos usar elementos como o vídeo, outro tipo de banda sonora ou a não existência de banda sonora, posso criar e colocar momentos e aspectos cénicos que quiser ou posso não os ter e em termos de linguagem é mais livre. É uma linguagem mais de autor.	7. P1 faz alusão aos instrumentos que podem ser utilizados na Dança Contemporânea, nomeadamente vídeo, banda sonora ou o silêncio, evidenciando que através destas ferramentas de trabalho é possível criar de uma forma livre, imaginativa, usando para tal os aspectos cénicos e técnicos que desejar, ao contrário do que é permitido na dança clássica. Destaca também que através destes elementos consegue criar uma linguagem própria e livre.
8. Porque o próprio movimento e a interpretação desse movimento é da responsabilidade do próprio intérprete e este são criados por ele.	8. O movimento para P1 e a sua subjacente interpretação são da inteira responsabilidade sua sendo este aspecto positivo para o criador como referiu anteriormente.
9. Por exemplo na improvisação, não tem de existir um padrão definido como acontece na dança clássica, como no caso dessas peças clássicas que são todas escritas.	9. P1 dá um exemplo de um processo criativo seu salientando que na modalidade específica da improvisação em dança que a importância de algo estagne, como um padrão não tem de existir como é o caso da dança clássica, onde as peças são primeiramente formuladas.
10. A Dança Contemporânea dá-nos a possibilidade de sermos criadores, de sermos nós próprios acrescentando algo maior à arte, não é? (sorri).	10. P1 salienta que a Dança Contemporânea lhe possibilita ser uma pessoa criativa, contribuindo para a arte através do seu acto de criação, acrescentando-lhe mais

	valor intrinsecamente.
<p>11.</p> <p>Somos autores, podemos ser inscritos na contemporaneidade da dança, podemos inovar e levar mais longe o pensamento sendo nosso e até o dos outros.</p>	<p>11.</p> <p>P1 encara a dança como um acto de inovação, onde a esta lhe permite elevar o seu pensamento a outro nível, assim como também tem a opinião de elevar o pensamento de outros. Além disso, esta elevação do pensamento poderá também estar associada a estados alterados da consciência.</p>
<p>12.</p> <p>Não estamos agarrados ao passado e às ideias, estamos e somos livres das nossas ideias. Somos livres dentro do nosso ser e corpo, foi por isso que eu escolhi a Dança Contemporânea.</p>	<p>12.</p> <p>P1 menciona que escolheu a modalidade artística de Dança Contemporânea devido ao facto de através desta não se sentir preso ao passado e a ideias pré-concebidas. A dança é uma actividade que lhe permite sentir-se livre consigo mesmo e melhora a sua motricidade, capacidade de mover o corpo em consonância e com a mente.</p>
<p>13.</p> <p>3.1. Já alguma vez sentiu que estava a criar algo novo, original e diferente?</p> <p>Já, já, já senti que estava a fazer algo novo (acena com a cabeça afirmativamente).</p>	<p>13.</p> <p>Quando questionada sobre se já sentiu estar presente num momento novo de criação, a P1 responde afirmativamente.</p>
<p>14.</p> <p>3.2. Pode descrever-me o momento, os pensamentos, emoções e sentimentos que experienciou através desse acto de criação?</p> <p>É uma forma de nós também, como já tinha dito antes, de nos conhecermos e não nos podemos esquecer que não somos a mesma pessoa todos os dias, vamos mudando,</p>	<p>14.</p> <p>Quando questionada sobre o que sente e experienciou através dos seus actos de criação, a P1 refere novamente que os encara como processos de auto-conhecimento. Assim, a mudança de estados de espírito e da própria consciência que se pode sentir com a</p>

<p>compreendendo e sentindo o que está à nossa volta de tantas formas e a criação, no fundo, também é isso. É uma forma de dar aos outros algo de novo, mas sendo também sempre fieis ao que somos.</p>	<p>mudança dos dias, o contexto em que se encontra relacionando-se com a própria criação realizada nesse âmbito que é fruto de todas essas mesmas situações. P1 refere que além disto, também encara a criação como sendo uma hipótese de transmitir aos outros um elemento de novidade, não esquecendo a sua verdadeira identidade e essência do seu Ser.</p>
<p>15.</p> <p>I: Mas que sentimentos ou emoções costuma mais lidar quando está a criar algo de novo?</p> <p>P1: Uma grande confusão, um grande desespero, um caos mas ao mesmo tempo uma grande necessidade de deitar cá para fora tudo o que nos vai cá dentro para compreender bem ou melhor.</p>	<p>15.</p> <p>P1 quando questionada sobre os sentimentos mais comuns que sente enquanto está no seu processo de criação P1 refere que se sente confusa, desesperada e compara esses sentimentos a um caos, a uma desordem e sente igualmente que este acto de criar lhe permite também exteriorizar o que sente, compreendendo-se mais e melhor face ao que está a sentir.</p>
<p>16.</p> <p>O que se sente através do acto de criação é que nós conseguimos criar um espelho, não é?</p>	<p>16.</p> <p>P1 compara o seu acto de criação com um acto catártico.</p>
<p>17.</p> <p>Daquilo que nós somos e é aí que se consegue entender o que vai cá dentro e depois é catártico. Além disso, usa-se a dança como catarse (...)</p>	<p>17.</p> <p>O acto de revelação que P1 refere através da metáfora do espelho funciona para P1 como sendo um reflexo da sua identidade, permitindo-lhe um melhor entendimento do que sente, sendo este aspecto catártico, uma vez que esse mesmo entendimento lhe possibilita realizar uma descarga emocional ou resolver um conflito intrínseco.</p>

<p>18.</p> <p>(...) e também a dança existe como meio de comunicar, a dança não serve apenas para juntar passos, juntar movimentos e ter uma coreografia com outros. Como não é o caso, o movimento serve para comunicar como se fosse um acto de falar, a dança através das emoções através de imagens, cenografias, banda sonora, daquilo tudo que pode transformar aquele meu acto de criação, acrescentando e modificando-se, ampliando a minha ideia através do meu acto de criar. Depois leva-se essa ideia aos outros e a ser compreendida.</p>	<p>18.</p> <p>P1 descreve que através do uso do movimento está em comunicação, pois para P1 dançar não é apenas uma actividade de carácter técnico, mas sim um modo de comunicar. O movimento permite a P1 dialogar com as suas emoções através do uso de vários materiais, cenários ou sons, onde o uso destes utensílios servem para ajudar o modo de revelar o acto de criação, potencializando a sua transmissão. P1 mostra que através deste processo consegue chegar aos outros, de modo, a estes compreenderem a mensagem que P1 pretende passar.</p>
<p>19.</p> <p>Tudo isso para mim nasce do caos e tudo isso passa pelo processo de auto-descoberta e de auto-avaliação, como se no fundo fosse uma psicanálise. Porque é algo que é muito profundo, por isso é que não há divisão entre eu e o que eu faço enquanto bailarina, porque isto é o meu dia-a-dia e a dança é o que mais ...não tenho palavras para explicar...é algo tão único.</p>	<p>19.</p> <p>P1 compara o acto de descoberta e auto-avaliação através da dança com a Psicanálise. Explicando que este acto lhe é profundo, manifestando-se a sua própria autenticidade, sendo este acto algo descrito para P1 como único. Refere novamente que não existe uma dicotomia quanto à sua profissão e/ou pessoa, uma vez que através da dança só existe uma única pessoa, o bailarino.</p>
<p>20.</p> <p>3.3. Pode dar-me um exemplo concreto desse mesmo momento?</p> <p>Existem para mim actos de criações muito especiais, não é apenas um. Exemplos disso são peças especiais para mim como foram</p>	<p>20.</p> <p>P1 dá um exemplo do seu processo criativo destacando que os seus momentos de criação lhes são particularmente especiais, mencionando duas peças que realizou.</p>

<p>dois momentos: A com solos que foi apresentado na X, onde eu tinha realizado um trabalho de solo, ou seja, apenas um intérprete, era um tema extremamente delicado que falava nos em artistas e o que aconteceu no regime do <i>Reich</i>, onde vários artistas que fugiram da Alemanha e outros foram mortos, fossem estes bailarinos, coreógrafos ou artistas. Isto era um paralelismo entre os artistas dessa época e o que se passava em Portugal no Regime de Salazar.</p>	<p>O primeiro momento mencionado por P1 foi um solo que se baseou num tema delicado e sentido para P1. Descreve que quis representar os artistas que viveram momentos de aflição na época do regime do <i>Reich</i>, bailarinos, coreógrafos e artistas que tinham sido vítimas do regime, fugindo para a Alemanha assim como também existiram várias mortes. P1 menciona que quis realizar uma ligação entre essa mesma época com o que se passou com o Regime Salazarista em Portugal.</p>
<p>21.</p> <p>Foi um momento muito particular, porque nós enquanto companhia de dança estávamos a viver também um momento muito complicado na minha cidade por causa da Autarquia. Foi muito difícil e consegui através da peça deitar para fora todas aquelas emoções e tudo o que sentia, porque apesar da situação ser diferente era parecida em alguns aspectos, porque foi bastante exagerada a forma como me sentia relativamente ao que essas pessoas tinham passado no tempo da Segunda Guerra Mundial, mas estávamos a ser tratados com essa mesma discriminação, com esse sentimento de falta de respeito e essa peça fez-me crescer porque tive de deitar tudo isso cá para fora.</p>	<p>21.</p> <p>P1 refere que sentiu que haveria sentimentos destes dois momentos que lhe eram bastante similares, devido ao facto da autarquia da sua cidade estar numa situação igualmente complicada para P1.</p> <p>P1 comenta que através deste sentimento de revolta realizou uma peça que pretendia exteriorizar essas mesmas emoções, de modo, a demonstrar o mesmo sentimento de discriminação sentido na Segunda Guerra Mundial, descrito por P1 como um sentimento exagerado de falta de respeito. Refere que esse mesmo processo criativo a fez amadurecer, permitindo-lhe comunicar e exteriorizar o que sentia e que era muito.</p>
<p>22.</p> <p>Quis criá-la e transmiti-la aos outros o que sentia. Foi catártico e ajudou-me muito para</p>	<p>P1 compara novamente o aspecto de através desse mesmo processo criativo conseguir exteriorizar o que sente,</p>

limpar aquilo que estava a acontecer (...)	mostrando a sua vontade e intenção de dialogar, revelando o que sente aos outros, como forma de ultrapassar esses mesmos sentimentos e emoções negativas que sentia.
<p>23.</p> <p>(...) e depois foi a última peça que nós fizemos agora. Essa peça chama-se <i>B</i> que é uma peça com Fado, é uma peça muito dramática a nível de musical mas também muito emotiva, cheia de paixão, muito profunda a nível do que é catártico e acabaram por ser dois momentos que me marcaram distintos, estou muito mais velha agora, não é? Mas por outro lado a nível de movimento e de espírito, expressão e linguagem está tudo muito mais maduro, mais amplo, mais equilibrada.</p>	<p>23.</p> <p>O segundo momento do processo criativo de P1 é representado na peça B, a qual P1 descreve como sendo uma peça ligada ao dramatismo e à carga emocional que o fado transmite.</p> <p>P1 menciona, novamente, que esta peça lhe foi catártica, porque lhe permitiu exteriorizar os seus sentimentos e paixões.</p> <p>P1 indica que se sente com mais idade e maturidade e que estes dois momentos de criação lhe permitiram um maior equilíbrio interior desenvolvendo linguagem mais cuidada traduzindo-se através do movimento, espiritualidade e expressividade.</p>
<p>24.</p> <p>I: Acabou por ser para si uma situação que a enriqueceu muito?</p> <p>P1: Sim, bastante, sempre.</p>	<p>24.</p> <p>P1 refere que estes dois momentos de processo criativo lhe foram bastante enriquecedores.</p>
<p>25.</p> <p>3.4. Apesar de já ter explicado quando falou sobre os seus momentos de criação que significado mais pessoal é que lhes atribuiu?</p> <p>Quis transmitir uma comunicação, porque para mim a dança é isso mesmo, o corpo fala, mas acima de tudo fala a alma. Fala o que está</p>	<p>25. Quando questionada relativamente ao significado que atribuiu aos seus momentos de criação, P1 refere que manifestou a intenção de comunicar, explicando que a sua motricidade é um meio de comunicação, utilizando-o para exteriorização do que pensa e sente. Volta a mencionar que esse mesmo processo é</p>

<p>cá dentro e é algo que a mim é muito profundo, bem profundo e para que isso aconteça temos que nos despejar do que não nos interessa, daí às vezes existir esse caos.</p>	<p>de cariz profundo e que tem como funcionalidade projectar o que sente, assim como centrar-se no que é devidamente importante no meio da desordem do seu pensamento.</p>
<p>26. Temos de ir lá bem ao fundo para ver o que é, de facto, particular, o que é importante, retirar os excessos e limar como se lima um diamante e todo esse processo é algo que é muito particular, muito nosso, frágil, delicado, mas é a essa fragilidade que nos torna fortes, apenas esse conhecimento é o suficiente.</p>	<p>26. P1 refere mais uma vez que o significado atribuído aos seus momentos de criação é algo que encara como sendo profundo, o que denota que encara esses mesmos momentos como meio para o auto-conhecimento, introspecção e auto-consciência. Mencionando que o auto-conhecimento é um modo delicado, mas que permite ser-se mais forte.</p>
<p>27. I: É algo que para si começa como sendo algo frágil, mas depois quando exteriorizado ganha força, é isso? P1: Exacto, porque acaba por ser autêntico.</p>	<p>27. P1 é questionado relativamente ao facto de quando essa auto-consciência e auto-conhecimento se realiza é algo que tem um início na fragilidade, mas quando trabalhado, torna-se robusto sendo um meio para a sua autenticidade.</p>
<p>28. 3.5. Acha que esse momento contribuiu para um enriquecimento enquanto artista e pessoa? Porquê? A dança é tudo para mim e deu-me tudo, deu-me consciência.</p>	<p>28. P1 manifesta que a Dança Contemporânea lhe deu auto-consciência e que essa consciência de si é-lhe muito importante, pois para P1 a dança significa uma totalidade, ser-se inteiro.</p>
<p>29. Ajudou-me a construir a minha personalidade, aquilo que sou, cresci com ela.</p>	<p>29. P1 diz que a dança fortaleceu a construção da sua personalidade, do que é actualmente, tendo-se desenvolvido interiormente com maior profundidade.</p>

<p>30.</p> <p>Desde criança que queria dançar, tinha uma grande necessidade desde os quatro anos de idade de falar através do corpo e da minha personalidade.</p>	<p>30.</p> <p>P1 aponta que desde os seus quatro anos de idade que sentiu necessidade de usar o seu corpo como veículo para se expressar, assim como para mostrar a sua personalidade.</p>
<p>31.</p> <p>Acrescentando em mim uma grande necessidade de não só comunicar com os outros, mas também a capacidade de ler, no bom sentido, os outros, de os conseguir sentir. Ajudou-me a desenvolver essas aptidões que já estavam em mim, a capacidade de ouvir, a capacidade de sentir, de analisar. A dança ajudou-me a desenvolver tudo isso.</p>	<p>31.</p> <p>P1 volta a mencionar a importância que dá ao facto da dança de ter sido um instrumento de comunicação pessoal, facilitando um maior entendimento inter-pessoal. Esta sensibilidade é referida por P1 como sendo uma capacidade sensorial, analítica e sensitiva.</p>
<p>32.</p> <p>Porque e volto a referir quando falo na dança não falo no sentido de passos ou de ser técnico, apesar de a técnica ter de lá estar, mas sim de um veículo para organizar o corpo ao nível da motricidade, mas falamos também de uma linguagem tendo como objectivo comunicar, ou seja, fazer-se entender, entender e ser ouvido.</p>	<p>32.</p> <p>P1 salienta que não é só a técnica artística que tem importância mas também a utilização do corpo como um meio organizador, comunicativo, de entendimento e de carácter sensível que lhe permite aproximar-se mais de si mesmo e dos outros.</p>
<p>33.Há uma troca e foi isso que a dança me deu. Deu-me o que sou hoje e gosto de quem eu sou.</p>	<p>33.Para P1 existe uma reciprocidade de proveitos entre si e a dança que segundo P1 foi esta mutualidade que lhe permitiu ser quem é, dando valor à sua identidade.</p>

Análise da Entrevista: Participante II

Unidade de significado	Expressões de carácter psicológico
<p>1.</p> <p>Investigador: Pode descrever-me, por favor, o melhor possível o que sente quando dança?</p> <p>Participante 2: Sinto uma vontade imensa de prolongar o meu corpo no espaço, tentando sempre ir ao limite do seu exterior ou interior. Às vezes resulta outras não, cada vez que danço o meu corpo está diferente como eu em cada dia e por isso é sempre uma nova descoberta.</p>	<p>Questionado sobre o que sente quando dança, P2 refere que deseja quebrar barreiras com o seu corpo prolongando-o no espaço, ultrapassando o limite intrínseco ou extrínseco, porém nem sempre este acontecimento sucede. Sentindo que o seu corpo ao dançar sofre alterações tal como o seu estado de espírito. Esta descoberta que P2 menciona está relacionada com facto do seu corpo sofrer modificações tal como os seus estados alterados da consciência.</p>
<p>2.</p> <p>Às vezes sinto paixão, algo que me faz vibrar e explodir, outras vezes sinto amor e é algo que quero preservar em mim, na minha vida. Sinto arrepio, vibração, ataque, compaixão, densidade, leveza, subtilidade, poder, bastante poder, bastante leveza. Às vezes nostalgia, tristeza, não muitas vezes depende da personagem que interpreto.</p>	<p>2.</p> <p>P2 menciona que nutre sentimentos múltiplos densos e explosivos, tais como amor, arrepio, paixão, poder e compaixão, desejando reter estes sentimentos para si e ao longo da sua vida. Porém, P1 refere que sente leveza, nostalgia e tristeza que são sentimentos negativos. Menciona também que de acordo com a personagem que interpreta os sentimentos que sustenta são diferentes.</p>
<p>3. Faz-me tão bem comunicar uma ideia, um pensamento, uma sensação sem precisar de falar; o corpo tem tanto poder para comunicar através dos seus códigos e da sua expressão.</p>	<p>3. P3 verbaliza que lhe é agradável transmitir através da comunicação do corpo, o que pensa e sente. Para P3, o corpo é detentor de poder que se revela na comunicação que expressa na sua linguagem e expressividade pessoal.</p>

<p>4.</p> <p>I: Como é que o seu corpo fala por si? Consegue-me descrever o que sente?</p> <p>P2: Posso tentar... Porque posso ser tímido e frágil e também em oposição detentor da maior força que pode encorajar, inspirar ou sensibilizar alguém. É mesmo isso que gosto quando danço, cativar-me a dançar e cativando quem me vê numa envolvência que nos faz parar dois minutos. O tempo para e eu voou.</p>	<p>4.</p> <p>O investigador pergunta a P2 o que este tenciona dizer quando o corpo comunica e como sente esse fenómeno. P2 responde que apesar de este ser tímido e aparentar ser frágil, revela ter em si robustez que lhe permite e lhe inspira ser o contrário. P2 afirma ser este o motivo pelo qual gosta de dança, ou seja, P2 gosta de se cativar tal como cativar o público. P2 refere que a dança lhe permite parar no tempo e libertar-se.</p>
<p>5.</p> <p>Dizem que sou um bailarino muito aéreo ou algo do género (risos) que danço “em cima” numa expressão mais corrente, que estou sempre a planar. Também sinto isso e é curioso, as pessoas caracterizarem-me dessa forma, talvez por ser grande e elas acharem que aqui em cima só há ar e eu danço a sobrevoá-las. Sei que dançar para mim é isso. É tudo, o oposto o simultâneo, o comum e o raro, a realidade dos pés no chão e a ilusão do corpo a voar.</p>	<p>5.</p> <p>P2 afirma que é reconhecido por ser um bailarino muito aéreo como se estivesse a “planar”, facto este que P2 concorda, pois o que sente quando dança é exactamente isso. P2 menciona que devido à sua estatura as pessoas acham que ele dança por cima delas, como a sobrevoá-las. P2 refere que dançar para ele é consiste na contradição que é ter os seus pés no chão e no entanto sentir-se como estando a voar com o seu corpo, permitindo-o ir mais além do que a realidade. Este facto consubstancia a indicação de que P2 através da dança consegue chegar a estados alterados da consciência.</p>
<p>6.</p> <p>2.2. Como entende a actividade que realiza? Como uma forma de comunicar, apesar de nem sempre esse ser o objectivo de quem coreografa ou dança.</p>	<p>P2 entende a actividade que realiza como sendo uma forma de comunicação, contudo esse objectivo nem sempre é encarado como o objectivo principal para aqueles que dançam ou coreografam.</p>
<p>7. Para mim a dança pode ter o poder de mudar, pelo pouco que seja, o dia de alguém, quem sabe a vida de alguém, como se fossemos uma espécie de terapeutas.</p>	<p>7. P2 revela que a dança proporciona a capacidade de mudança no modo como o indivíduo encara o seu dia e a sua realidade. P2 faz uma comparação entre a dança e os terapeutas como sendo a dança um meio para a resolução de conflitos e deste modo, conseguir melhorar a vida do bailarino.</p>
<p>8. Cada vez mais penso que a arte está a ser banalizada. A partir da década de 60, com o aparecimento dos happenings e performances, houve uma ruptura dos modelos antiquados que exigiam do corpo</p>	<p>8. Segundo a opinião de P2, o modo como a arte é encarada pelos demais está a ser modificada e vulgarizada. Para P2 existem mudanças no modo de utilizar o corpo na dança, quer através</p>

<p>toda aquela formalidade do ballet ou da dança moderna. A performance provocou a diversidade de formas de ver e fazer arte. Foi sem dúvida um marco e um momento inevitável e crucial para a mudança da arte, a amplitude da visão crítica do criador e do público foi ampliada em larga escala, quebrando os modelos anteriores.</p>	<p>de uma menor estrutura rígida do corpo ou modelos antigos do ballet ou da própria dança moderna. O facto de esta mudança ter surgido contribuiu para as várias maneiras de se realizar e encarar a arte, o que consiste para P2 na ruptura de modelos padronizados, o que permite ao criador e ao público ter uma noção das novas perspectivas.</p>
<p>9. Mas depois da ruptura, existem os destroços e penso que precisamos de voltar a perceber que a arte é uma forma de comunicar e organizá-la novamente, para que seja entendível.</p>	<p>9. P2 declara que apesar dessa ruptura ser necessária estas trazem como consequências dificuldades, ou seja, a arte necessita de ser redefinida e reorganizada, de modo, a que todos voltem a entendê-la no presente, visto que esta continua a ser uma modalidade privilegiada de comunicação.</p>
<p>10. I: Quer dizer que os vários trabalhos de vários coreógrafos ou bailarinos nem sempre são entendíveis como sendo arte? Como encara essa questão? P2: Não é bem isso, mas eu posso explicar melhor...actualmente assisto e tenho dançado peças que não terão qualquer significado para quem as faz ou vê. E isso é recorrente nos dias de hoje, o coreógrafo com a tal ideia da subjectividade e do abstraccionismo tende em criar coisas que não são comunicáveis, pois só quem as percebe é ele porque as fez e acompanhou a sua gestação.</p>	<p>10. Quando P2 é questionado sobre o modo como são entendidos os vários trabalhos de coreógrafos ou bailarinos, do ponto de vista da arte da dança, refere que nem sempre existe um significado ou mensagem subjacente. Assim, por detrás de uma forma de arte, a Dança Contemporânea revela a sua subjectividade em vários coreógrafos tornando-se, por vezes, imperceptível para aquele que tentam compreender o significado dessa criação. Considera uma limitação para a comunicação que o criador pretende estabelecer com o público, P2 refere que apenas as pessoas que acompanharam o acto de criação conseguem entender o seu significado.</p>

<p>11.</p> <p>Sei que a dança não é uma forma de comunicação fácil, por não ser escrita nem dita. Esse para mim é o maior desafio, fazer sempre com que os outros possam entender aquilo que comunico, colocando-me no lugar do espectador. É uma tarefa difícil e por isso penso que hoje em dia exista uma tendência para os coreógrafos não se preocuparem com isso e acabarem por criar peças mudas, confusas, que não dizem duas sílabas seguidas, e ninguém se entende. Acho que faz sentido parar para repensar os princípios da arte.</p>	<p>11.</p> <p>P2 declara que a dança é um modo de comunicação que não é facilmente perceptível e que esse mesmo facto consiste para P2 um desafio constante. P2 mostra a sua vontade de comunicar com o público afirmando que apesar de ser uma tarefa difícil, o facto de conseguir chegar até ao público é reveladora da capacidade de comunicar. Contudo para P2, hoje em dia, vários coreógrafos preocupam-se menos com este facto, realizando peças pouco fortes e claras, tornam-se imperceptíveis para quem vê e tenta compreender. Estes princípios são importantes para P2, afirmando que devem ser tidos em conta de modo a que a arte se torne perceptível e compreensível.</p>
<p>12.</p> <p>2.3. O que o/a fez escolher a Dança Contemporânea enquanto pessoa?</p> <p>A Dança Contemporânea surgiu por acaso na minha vida, nunca a procurei. Foi a convite da minha mãe que fiz a minha primeira aula de dança e gostei. Gostei da diversidade e da liberdade da Dança Contemporânea e o meu corpo sentia-se bem, leve e ágil na sua prática. A partir daí não deixei de dançar.</p>	<p>12.</p> <p>Quando P2 é questionado sobre o que o fez escolher a dança, este menciona que a Dança Contemporânea surgiu na sua vida por mero acaso, pois foi a sua mãe que lhe ofereceu a possibilidade de ter aulas de dança. P2 refere que foi uma experiência do seu agrado. O motivo pelo qual gostou de Dança Contemporânea prende-se com a sua forma de ser revelando-se como um sentimento de ser livre associado ao ser corpo permitindo-lhe sentir leveza, agrado e versatilidade.</p>
<p>13. Ao ingressar na escola superior de dança procurava amadurecer o que tinha feito até então numa vertente de interpretação, mas em simultâneo em criação coreográfica.</p>	<p>13. P2 relata que quando entrou no curso tinha como objectivo definido desenvolver e melhorar a sua capacidade de interpretação assim como o desejo de criar novas coreografias.</p>
<p>14</p> <p>I: Que tipo de amadurecimento procurava através da Dança Contemporânea?</p> <p>P2: Procurava novamente a liberdade e o poder da Dança Contemporânea, mas aliar isso a uma formação técnica, ou seja, à dança clássica e moderna. Penso que sempre escolhi a Dança Contemporânea por esses factores todos que tiveram e têm uma grande</p>	<p>14.</p> <p>Quando P2 é questionado sobre quais eram os seus objectivos a desenvolver através da Dança Contemporânea, este refere que tenciona alcançar uma libertação assim como ganhar poder ao dançar, aperfeiçoando a sua técnica. Salienta que todos os aspectos da Dança Contemporânea foram importantes para a construção da sua personalidade.</p>

<p>importância na minha estrutura enquanto pessoa.</p>	
<p>15. A liberdade de expressão contribuiu para que me sentisse mais confiante e comunicativo, não só dentro mas fora do estúdio ou do palco;</p>	<p>15. O facto de se poder expressar é afirmado por P2 como um elemento importante para construção da sua personalidade m, tornando-o num indivíduo mais aberto, mais confiante, mais comunicativo.</p>
<p>16. ...a leveza e o poder do meu corpo no espaço fez com que acreditasse mais nos meus princípios e objectivos, pois sentia que ao ser forte a dançar, inevitavelmente também poderia ser forte na vida. A minha evolução na dança acompanhou e acompanha a minha evolução enquanto pessoa e ambas se influenciam.</p>	<p>16. P2 refere que a subtileza e a força são dois elementos contraditórios, mas quando colocados num determinado espaço fazem com que P2 acredite em si, na sua essência, uma vez que estes dois elementos lhe possibilitavam sentir-se confiante enquanto dança. Transmitindo estas sensações e emoções para o quotidiano da sua vida. Para P2, foi através da dança que se sentiu a evoluir o que contribuiu igualmente para a sua vida enquanto bailarino.</p>
<p>17.3.1. Já alguma vez sentiu que estava a criar algo novo, original e diferente? Sim, já senti algumas vezes, apesar de querer ser ambicioso na arte criaram-se peças totalmente inovadoras.</p>	<p>17. É perguntado a P2 se já realizou algum acto de criação ao qual responde afirmativamente.</p>
<p>18. I: E como sente e interpreta cada vez que sente que está a ter um momento de criação? P2: Eu interpreto-as como recriações de coisas que já existem, noutra tempo ou espaço, sob outras formas, outras estética e outros pontos de vista. A arte é cíclica e por isso o que eu penso hoje alguém decerto já pensou da mesma forma e já criou aquilo que eu penso estar a criar agora como novo.</p>	<p>18. Quando P2 sente que está a criar algo novo este encara os seus momentos de criação como modos diferentes de interpretar algo que já foi criado por alguém apesar de existirem diferenças.P2 menciona que isto sucede devido ao facto que a arte nunca é algo inteiramente novo, visto que as criações são sempre versões diferentes de algo que já foi criado, como uma alteridade do que é novo.</p>

<p>19.</p> <p>3.2. Pode descrever-me o momento, os pensamentos, emoções e sentimentos que experienciou através desse acto de criação artística?</p> <p>Estava a criar uma peça coreográfica intitulada: A e senti que o que estava a criar podia ser algo diferente, pois era, de facto, uma crítica ao meio artístico e às pessoas que fazem arte. Poucas pessoas têm coragem para criticar o contexto onde estão, principalmente numa escola, porque têm uma estrutura de amigos e conhecidos que pretendem manter.</p>	<p>19.</p> <p>P2 descreve que ao criar uma peça sentiu que estava perante um acto de criação artística realizado por si, o que consistiu segundo este num crítico ao meio artístico e à própria arte. P2 refere que uma crítica é um acto corajoso, já que esta abrange o contexto em que essa crítica se insere e que nem sempre se ousa criticar o que se conhece e na qual nos encontramos inseridos.</p>
<p>20. Em termos estéticos a mais-valia da peça era o facto de os bailarinos terem calçadas pontas mas permanecerem sempre em meia-ponta durante toda a peça e dançarem de acordo com uma postura estabelecida por mim sobre uma ideia de indivíduo <i>snob</i>, altivo e elitista sobre conceitos, textos e imagens que tudo tinham que ver com o meu contexto, com o contexto de criação.</p>	<p>20.</p> <p>P2 fala sobre o seu acto de criação, mencionando que o contexto é importante para a transmissão da mensagem assim como o modo como se expressa.</p>
<p>21.</p> <p>Sem dúvida foi uma crítica directa a professores, coreógrafos e colegas. No entanto, todos se riram pelo cariz cómico e irónico da peça e ninguém percebeu o que estava a fazer-lhes “comichão” (risos). O feedback do público foi muito gratificante para mim.</p>	<p>21.</p> <p>A crítica foi direccionada a professores, coreógrafos e colegas que entenderam o que P2 estava a tentar transmitir, tendo estes encarado esta crítica como construtiva e irónica. Para P2 o facto de ter conseguido transmitir a sua ideia sobretudo pelo resultado obtido, onde o feedback do público foi positivo, dando-lhe satisfação pessoal.</p>
<p>22.</p> <p>Porque, como disse anteriormente, a arte é comunicação e consegui com que o público pudesse seguir a narrativa da peça e reflectir. Isso também foi para mim um marco importante na reflexão de todo o processo desta peça.</p>	<p>22.</p> <p>P2 defende que essa comunicação com o público e a reflexão que o público fez ao seu acto criativo constituiu para si um facto importante enquanto bailarino e transmissor de uma mensagem. Permitiu também a P2 reflectir sobre o processo da peça e as várias etapas por que passa.</p>

<p>23.</p> <p>3.3. Pode dar-me um exemplo concreto desse mesmo momento?</p> <p>Como lhe disse anteriormente, foi sem dúvida importante para mim ter recebido um feedback muito positivo por parte de pessoas que não estava à espera.</p>	<p>23.</p> <p>P2 menciona como o feedback positivo do público lhe possibilitou uma enorme satisfação pessoal e reconhecimento profissional e artístico.</p>
<p>24. Por exemplo, a mãe de uma amiga minha, apesar de não gostar de performance e de peças mais conceptuais como era o caso da <i>Homo Futurus</i>, veio dar-me os parabéns pelo óptimo trabalho, disse-me que tinha gostado muito e que tinha um futuro promissor.</p>	<p>24.</p> <p>P2 dá um exemplo de uma pessoa que o felicitou por ter realizado um excelente trabalho, mostrando o seu agrado sobre o trabalho realizado por P2, desejando-lhe um futuro próspero.</p>
<p>25.</p> <p>Isto sem dúvida foi o culminar de um processo, em que a minha preocupação para que nada fosse deixado em aberto de forma a que as pessoas pudessem seguir a narrativa da peça, fez com que o público menos conhecedor de dança pudesse também ter-se envolvido pela peça e reflectido sobre a mesma, ao contrário do que muitas vezes acontece em que o próprio público dito de dança, ou conhecedor de dança sai oco e sem nada para extrair do espectáculo.</p>	<p>25.</p> <p>P2 encarou este momento como um facto importante para o seu desenvolvimento enquanto bailarino e comunicador, pois o facto de o público ter entendido o que P2 queria transmitir consistiu para este um grande contributo para o seu trabalho. Para P2, o facto de ter sido bem-sucedido ao transmitir o que pretendia, fez com que o seu objectivo fosse alcançado, concretamente um entendimento da sua mensagem.</p>
<p>26.</p> <p>3.4. Que significado lhe atribuiu?</p> <p>Para mim este momento foi o culminar de todo o processo. Pude perceber que o meu desafio tinha sido cumprido e deu-me alento para continuar a trabalhar sob esta forma.</p>	<p>26.</p> <p>O significado que P2 atribuiu a este momento consistiu no facto do seu amadurecimento enquanto bailarino ter sido alcançado, dando-lhe mais motivos para continuar a sua performance.</p>

<p>27.</p> <p>3.5. Acha que esse momento contribuiu para um enriquecimento enquanto artista e Pessoa? Porquê?</p> <p>Este momento e todo o feedback que me foi dado sobre esta peça, foi o resultado de todo o trabalho em perceber de que forma a dança pode comunicar e isso deu-me mais força para não ceder ao facilitismo e não me restringir,</p>	<p>27.</p> <p>Para P2 o seu acto de criação e reconhecimento enquanto bailarino permitiu-lhe entender que o seu trajecto como comunicador utilizando a dança como linguagem foi bem-sucedido.</p> <p>A dança é aqui encarada por P2 como um meio para ultrapassar medos ou inseguranças.</p>
<p>28.</p> <p>Quando crio, aquilo que eu penso sobre a peça, mas também perceber se quem assiste vai extrair alguma das minhas ideias, pensamentos ou sensações, transformá-los sob a sua visão e difundi-los.</p>	<p>28.P2 menciona que através do seu acto de criação consegue transmitir aquilo que pensa sobre a peça , tendo como objectivo ser um bom comunicador chegar ao público através do modo como expressa a sua mensagem e como a dá a conhecer ao público.</p>

Análise da Entrevista: Participante III

Unidade de significado	Expressões de carácter psicológico
<p>1.</p> <p>Pode descrever-me, por favor, o melhor possível o que sente quando dança?</p> <p>Para mim o dançar é algo que me faz conectar ... (silêncio) com aquilo que de mais verdadeiro existe em mim própria... portanto com as minhas emoções, com o meu lado psicológico, intelectual.</p>	<p>1.</p> <p>Quando o investigador pergunta a P3 quais são os sentimentos que sente ao dançar, P3 responde que para si dançar é uma forma de ligação à sua essência e auto-consciência, com tudo o que ela comporta, aspectos emocionais, psicológicos e intelectuais.</p>
<p>2.</p> <p>Portanto a meu ver é a melhor forma de me expressar com o exterior, comunicar com o exterior... Para mim é a coisa mais importante neste momento, é essencial para o meu equilíbrio enquanto pessoa emocional, de forma mental, eu necessito mesmo</p>	<p>2.</p> <p>Para P3 a dança é um modo de comunicação utilizando-a como exteriorização para evidenciar o que sente. P3 refere sentir um equilíbrio emocional ao dançar, o que corresponde a um estado emocional que lhe permite ter acesso a uma auto-consciência.</p>
<p>3.</p> <p>e já fiz a experiência, porque já estive... imagine... um mês ou dois sem dançar e não funciona, por exemplo, a minha vida começa a entrar em ruptura completa e para mim é mesmo essencial aquela prática e até mesmo estimular o meu lado mais criativo para conseguir ter um equilíbrio enquanto pessoa.</p>	<p>3.</p> <p>P3 relata que quando não dança mesmo que seja durante um período curto de tempo, sente que não se encontra completo.</p> <p>P3 aponta que a dança lhe permite estar em contacto intrínseco consigo mesmo, onde a dança surge como o principal veículo para a demonstração da sua criatividade, tornando-a mais equilibrada a nível pessoal.</p>
<p>4.</p> <p>A nível de emoções é algo muito especial,</p>	<p>4.</p> <p>P3 refere que a dança tem um significado</p>

<p>pois dá-me sensações e permite-me viver determinados sentimentos que quando me deparo com outro tipo de arte, não me faz sentido.</p>	<p>especial para si e para a sua vida, potencializando melhor os seus sentimentos e valorizando a sua sensibilidade.</p>
<p>5. Eu arrepio-me, choro se for preciso, emocio-me muito enquanto danço e isso é o lado doce da dança.</p>	<p>5. P2 menciona que quando dança existe uma exteriorização de emoções e sensações fortes, tais como o arrepio. Através destes sentimentos surge a emoção sobretudo o lado mais intenso e agradável do prazer e da satisfação de dançar para P3.</p>
<p>6. Depois também tem outro lado, existe também muitas dificuldades em que todos os dias acabas por testar as tuas capacidades e há muita coisa que te manda abaixo, tem de se ser muito forte psicologicamente, porque a dança permite-me ter esse confronto entre uma coisa que é benéfica e que ao mesmo tempo que me testa, me faz entender quais são os meus limites tanto a nível psicológico e emocional, tudo.</p>	<p>6. P3 refere que tem ao dançar se confronta com os seus conflitos e simultaneamente mediante esse acto os resolve, constituindo para si um desafio. Para P3 a dança permite-lhe confrontar o que de mais profundo sente, ultrapassando os seus próprios limites, de modo, a ter um maior auto-conhecimento.</p>
<p>7. I: Então a dança representa algo muito importante para si? P3: Sem dúvida (risos).</p>	<p>7. Quando P3 é questionado pelo investigador se a dança consiste em algo importante para P3 este responde afirmativamente.</p>
<p>8. I: Relativamente à dança, o que costuma vivenciar através da dança? Quais as sensações, emoções ou sentimentos lhe ocorrem?</p>	<p>8. É perguntado a P3 quais as emoções que sente através da dança. P3 responde relatando o seu trajecto de vida. Declara que nos seus 25 anos de vida existiram</p>

<p>P3: Se quer que lhe seja muito sincera com o meu percurso de vida, nos meus 25 anos de vida houve uma série de etapas que passei que me transformaram muito, como qualquer outra pessoa e cada pessoa, obviamente vive da sua maneira. No meu caso, a dança surgiu quase como uma dádiva no meio disso tudo, porque a dança permitiu-me resolver imensos problemas que em diversas alturas estavam a surgir na minha vida.</p>	<p>varias dificuldades que conseguiu ultrapassar, vivenciando-as de forma única e pessoal.</p> <p>P3 afirma que a dança surgiu na sua vida como uma prenda. A dança permitiu-lhe resolver mais facilmente os seus conflitos ocorridos em determinadas alturas da sua vida.</p>
<p>9.</p> <p>Portanto a nível emocional, sinto que é algo que me é muito profundo, mas normalmente confesso que a minha tendência é ser muito direccionada para emoções mais negativas, por assim dizer,</p>	<p>9.</p> <p>P3 refere que a dança é requisito da sua essência, confessa que ao dançar vivencia estados de emotividade negativa.</p>
<p>10. Porque a dança serve como uma transformação dessas emoções negativas, ou seja, essas emoções naturalmente surgem enquanto eu estou a dançar, vêm-me aqueles problemas que eu tenho por resolver e os sentimentos que lhes estão associados e surgem através das improvisações e o facto de se potencializar isso através da dança faz-me criar uma libertação desse problema ou dessa situação.</p>	<p>10. P3 explica que durante o acto de dançar lhe ocorrem emoções negativas devido ao facto destas surgirem de um modo natural enquanto dança, sendo estas emoções um resultado de confrontar as suas dificuldades e conflitos internos. O facto de estes conflitos surgirem enquanto dança faz com que P3 consiga libertá-los de si, sendo este processo uma reparação interior.</p>
<p>11.</p> <p>Funciona como um desbloqueio, uma libertação dessa situação negativa, estamos a falar de sentimentos como a tristeza, insegurança, imensas sensações e</p>	<p>11.</p> <p>P3 refere que a resolução dos seus problemas ocorre através da dança que desbloqueia e repara os sentimentos indesejados como a tristeza, insegurança,</p>

sentimentos que estão associados e que todos nós temos.	entre outros.
12. Depois enquanto bailarinos nós temos se calhar uma maior facilidade em conseguir demonstrar esses mesmos sentimentos fisicamente, estamos habituados a isso, porque o corpo é muito expressivo e mais facilmente transmite determinados sentimentos...geralmente sou muito dramática (risos).	12. P3 menciona que os bailarinos têm uma maneira mais simples e espontânea de transmitirem o que sentem através da sua corporalidade, conseguindo expressar através do corpo os sentimentos vivenciados. P3 destaca-se como sendo dramática na sua expressividade.
13.2.2. Como entende a actividade que realiza? Entendo-a pessoalmente, porque como ainda estou a estudar a minha área, ou seja, sou finalista e já vejo a dança como sendo o meu trabalho. Tal e qual como outra pessoa qualquer sai de manhã, pega em papéis e vai para o escritório ou para um empresa e vai trabalhar...Eu vejo a dança assim e durante o curso tive esse hábito e atitude ou tento. Isto é, se eu vou ter uma peça seja ela remunerada ou não, para mim consta enquanto sendo um trabalho a executar e encaro com o máximo de responsabilidade possível e trabalho como se estivesse a receber. Encaro com o máximo profissionalismo.	13. P3 entende a actividade que realiza como uma actividade de caracter pessoal, de responsabilidade importante e sobretudo encarada como um trabalho, referido por P3 como qualquer outro tendo as suas rotinas. P3 esclarece que encara a dança com seriedade e responsabilidade, considerando-se determinada no modo como a executa assim como a encara. P3 refere que além de encarar a dança como um algo que lhe é de caracter pessoal também a assume com profissionalismo e comprometimento.
14. 2.3. O que o/a fez escolher a Dança Contemporânea enquanto pessoa? Fiz ballet em pequenina aos quatro anos e confesso que fiquei extremamente	14. Quando P3 é questionada sobre o que a levou a escolher a Dança Contemporânea P3 relata que começou por praticar ballet aos 4 anos de idade e que essa experiência

<p>traumatizada (risos) porque tinha uma professora horrorosa que tinha um pau e que nos batia com ele e aquilo era uma coisa muito disciplinada, horrível e eu fiquei muito traumatizada com a dança clássica.</p>	<p>foi traumática devido ao facto da sua professora ser austera e violenta. P3 refere que a experiência que teve com a dança clássica não foi do seu agrado mas no entanto, destacava-se porque requeria muita disciplina.</p>
<p>15. Entretanto aos 15 anos resolvi experimentar umas aulas numa Companhia de Dança Contemporânea e realmente as aulas tinham como base a realização de improvisação, só mesmo disso e só mais tarde comecei mesmo a fazer aulas de Dança Contemporânea onde já se passavam frases de movimento, ou seja, movimento coreografado.</p>	<p>15. P3 conta que aos 15 anos de idade frequentou as suas primeiras aulas de Dança Contemporânea, o que lhe facultou um contacto maior com a improvisação e só mais tarde teve acesso a coreografias.</p>
<p>16. Mas inicialmente comecei a dançar com improvisação, somente e depois apaixonei-me pela dança, completamente. Portanto acho que no fundo escolher a vertente tanto de improvisação da Dança Contemporânea acabou quase por ser um acaso até porque na altura que eu frequentei essas aulas comecei a dançar e aquilo que previa para o meu futuro era uma coisa totalmente diferente, porque queria ir para Decoração e Restauro. O que a meu ver era uma área completamente diferente do que da Dança.</p>	<p>16. P3 fala da sua experiência de improvisação relatando que foi através desta que se apaixonou pela dança. P3 declara que esta opção de experiência da improvisação na dança alterou os seus planos para o futuro.</p>

<p>17.</p> <p>Mas, no entanto, o facto de ter descoberto o meu corpo e que tinha possibilidades de dançar e me expressar através dele, de outro tipo de ferramentas fez-me decidir que queria mesmo dançar.</p>	<p>17.</p> <p>P3 afirma que a descoberta do seu corpo e o facto de poder dançar e se exprimir através do mesmo constituíram as principais razões para escolher a dança.</p>
<p>18.</p> <p>A Dança Contemporânea, porquê? Por causa de um trauma (risos) relativamente à vertente clássica, uma vez que para se dançar o clássico é essencial ter-se aulas desde muito novos e ter muita técnica, isto é, se queres mesmo decidir-te por uma carreira enquanto bailarina clássica.</p>	<p>18.</p> <p>P3 interroga-se a ela própria quanto ao porquê de ter escolhido a Dança Contemporânea e refere que isso foi resultado da sua experiência negativa da dança clássica.</p> <p>P3 refere, no entanto, que para se dançar é necessário contactar desde muito cedo com a dança clássica, de modo, a ter uma boa técnica.</p>
<p>19.</p> <p>Outra razão foi porque o meu corpo não é fácil de dançar essa vertente, sou muito contemporânea e a minha própria fisicalidade leva-me para a Dança Contemporânea...trabalho de chão, níveis de expressividade, o facto de existirem outros tipos de componentes e que fazem sentido no meu corpo.</p>	<p>19.</p> <p>P3 afirma que para além da razão mencionada anteriormente esta escolha ocorreu devido ao seu corpo responder melhor aos desafios colocados, à sua expressividade, à versatilidade associada a esta vertente da dança.</p>
<p>20.</p> <p>O Hip Hop nunca foi uma coisa que me fascinasse, gosto de ver, mas confesso de fazer é uma linguagem que não se adapta muito ao meu corpo e acho que outras técnicas também, como danças de salão também não se adequa a mim e a Dança Contemporânea foi a única que se encaixou</p>	<p>20.</p> <p>P3 afirma que o Hip Hop ou a Dança de Salão foram áreas de dança onde o seu corpo, técnica e expressividade não se adequaram à sua pessoa, contudo para P3 a Dança Contemporânea detém as características ideias para a sua personalidade e corporalidade, de modo, a</p>

<p>comigo na perfeição de uma forma mais orgânica ao meu corpo.</p>	<p>conseguir trabalhar em união com esta vertente.</p>
<p>21.</p> <p>3.1. Já alguma vez sentiu que estava a criar algo novo, original e diferente?</p> <p>Como é que eu hei-de explicar? É difícil hoje em dia criar alguma coisa que seja nova, existe quase por assim dizer uma reciclagem constante e isto abrange quase todas as áreas até mesmo a dança. Já muita coisa foi criada, já existem muitos artistas e que têm um trabalho fabuloso e fantástico que já entraram e percorreram diferentes caminhos.</p>	<p>21.</p> <p>P3 demonstra alguma dificuldade ao responder à pergunta colocada pelo investigador, explicando que o elemento novidade do acto de criação é algo raro, porque já existem bastantes criações inovadoras, que funcionam segundo a sua opinião como recriações realizadas pelos mais diversos artistas, os quais têm um percurso multifacetado e profissional, destacando-se no mundo da arte através de um trabalho qualificado.</p>
<p>22.</p> <p>Acredito que relativamente à inovação se possa fazer da união de diferentes tipos de arte, acredito que é possível e que actualmente até mesmo a nível tecnológico misturam-se imensos e diferentes meios de linguagem e acredito que possa existir uma inovação, apesar de ela não ser fácil, pois é um caminho muito difícil de traçar.</p>	<p>22.</p> <p>Para P3 a inovação da arte é possível através o uso da tecnologia a que se acrescenta uma linguagem diferente conjuntamente com elementos novos, o que não é encarado para P3 como sendo um processo fácil.</p>
<p>23.</p> <p>Relativamente ao meu movimento e à minha prática em dança penso ter uma linguagem que é muito própria, muito minha, sendo o meu corpo muito orgânico e tem uma expressividade muito única, apesar de ser muito idêntica ou poder ter algum tipo de semelhança com linguagens já existentes, confesso que existe algo especial, não querendo parecer muito, não é</p>	<p>23.</p> <p>P3 menciona que a sua linguagem ao dançar é muito particular e única, uma vez que o seu corpo consegue expressar o que sente, confessando que a sua linguagem lhe é especial, apesar de ter características que podem ser percebidas em outros bailarinos.</p> <p>Contudo para P3 a sua linguagem é única. Refere também que a sua motricidade é</p>

<p>que eu seja algo de extraordinária, não é nada disso. Mas existe uma forma de trabalhar os meus movimentos que são muito próprios, muito fiéis a mim mesma e ao meu corpo.</p>	<p>trabalhada de um modo muito próprio, mantendo-se fiel a si própria, revelando a sua autenticidade.</p>
<p>24. Sinto-me, por vezes, que estou a chegar ou que consigo cruzar outros campos que me são novos e que me sinto próxima deles e que esse poder de inovar até mesmo sendo realizado por mim pode ser aquele movimento ou aquele modo de me exprimir que eu encontro e que me sinto a trabalhar num bom caminho para chegar a uma coisa diferente.</p>	<p>24. P3 refere que ao realizar trabalhos novos permite-lhe sentir uma realização pessoal, encarando estes trabalhos como um modo de se expressar, utilizando para este efeito a sua linguagem, expressão ou movimento executado. P3 refere que ao exprimir aquilo que sente consegue sentir-se realizada, mencionando também que este processo lhe é benéfico e que lhe possibilita alcançar algo novo.</p>
<p>25. I: Quando diz ter um novo movimento e que acha que aquilo é algo novo para si e isso acaba por ser um meio de criação de algo novo e só seu. É isso que está a querer dizer? E o que sente quando esse movimento novo aparece no seu acto de criação? P3: A nível de sensações físicas e emocionais...acho que a primeira coisa que me ocorre é uma sensação ótima, não lhe sei explicar, mas obviamente o meu corpo sente que o que eu estou a fazer é algo novo e existe um êxtase interior de tudo o que é novo, percebe?</p>	<p>25. Quando questionada pelo investigador do que sente quando está presente numa criação sua, P3 responde que existem várias sensações que são despoletadas tais como um sentimento de agrado que se traduz em sensações físicas ou emocionais satisfatórias. P3 salienta que o corpo responde ao que deseja transmitir ocasionando um sentimento de prazer interior resultante do seu acto de criação.</p>
<p>27. E a sensação normalmente que me ocorre é o arrepio, posso-me arrepiar. Quando entro em contacto com algo novo, geralmente eu arrepio-me muito, mesmo muito.</p>	<p>27. P3 relata que a sensação de arrepio é a que se repete mais vezes quando sente que está perante um acto de criação.</p>

<p>28.</p> <p>I: Quando se arrepia quando realiza algo novo, esse arrepio está associado a que tipo de sentimento ou emoção?</p> <p>P3: Sinceramente isso depende muito do momento, estando mais esse momento associado a memórias. Cada vez mais acredito que os meus movimentos estão muito ligados a memórias de todo o tipo, memórias que o meu corpo vai vivenciando, dependendo muito da situação em si e do que me está a influenciar nesse momento. E essa revivência dessa situação ou desse momento que permite emocionarme.</p>	<p>28.</p> <p>Para P3 a sensação de arrepio está associada ao próprio acto de criação, dependendo esse de determinadas memórias que P3 revive.</p> <p>Afirma acreditar que determinados movimentos estão correlacionados com as suas memórias e que é através do movimento que as torna a vivenciar.</p> <p>Segundo P3 as recordações são despoletadas num determinado momento ou através de sensações.</p>
<p>29.</p> <p>3.3. Relativamente a algum acto de criação que lhe tenha sido particularmente especial ou algum que se lembre. Pode mencionar-me e descrever, por favor, um exemplo concreto do que foi para si essa experiência?</p> <p>Um colega fez uma criação dele, que não foi feita por mim e eu interpretei à minha maneira essa mesma peça, não foi algo criado por mim, em que acontecia vários tipos de situações referente a diferentes tipos de emoções ou temas.</p>	<p>29.</p> <p>Quando o investigador pede a P3 para dar um exemplo de um momento significativo de criação artística sua, P3 refere que realizou uma interpretação de uma criação de um colega onde se destacaram várias situações onde se evidenciaram diferentes tipos de temas e emoções.</p>
<p>30.</p> <p>Um dos temas era a injustiça, como algo que aconteceu injustamente sobre algo e esse momento tinha como base esse tema e que acabam por causar uma revolta dentro de ti e todos os sentimentos que saiam e que as pessoas viam estavam todos ligados com esse sentimento de revolta, raiva e querer demolir e aquilo dava vontade de me libertar desses sentimentos negativos. Só o facto de ter dançado esse tema em palco, foi uma coisa muito intensa e eu arrepiava-me muito cada vez que dançava aquele sentimento em palco, era sempre muito forte e intenso.</p>	<p>30.</p> <p>P3 afirma que o momento mais significativo consistiu em interpretar sentimentos no seu acto de recriação da peça realizada pelo colega onde estavam relacionados sentimentos como a indignação e a revolta que suscitavam sentimentos negativos dos quais sentia desejo de se libertar e de exteriorizá-los.</p> <p>P3 descreve este momento como sendo forte e intenso, causando em P3 uma sensação de arrepio quando dançou este momento em palco.</p>

<p>31. Porque por mais que repetisse aquela cena em palco, ia sempre entrar em caminhos novos que não tinha experienciado e eram sempre feitos de formas diferentes</p>	<p>31. P3 afirma que o momento anteriormente descrito induz a um sentimento de inovação e de experiências novas, mencionando uma ausência de repetição dos seus movimentos através deste acto de criação.</p>
<p>32. e através desses momentos ia-me sempre libertando daquela revolta e daquela raiva. Era um momento para mim muito tenso, havendo também muita tensão no corpo e que também era muito expressivo ao mesmo tempo.</p>	<p>32. P3 refere que os sentimentos explosivos de indignação ou de revolta colocados na sua performance enquanto bailarina lhe permitiram a reparação e libertação associados ao sentimento de raiva que P3 sentia. Descreve o momento de libertação enquanto sendo um momento de grande expressividade e tensão corporal.</p>
<p>33. 3.4. Essa libertação de uma tensão que estava a sentir. Que significado é que lhe atribuiu? Foi um momento importante para si? Como recebeu esse momento dentro de si? Sem dúvida que foi algo importante para mim, eu quase que me senti e no fundo o que eu senti foi que resolvi essa parte de raiva, injustiça e revolta que eu sentia na minha vida.</p>	<p>33. Quando o investigador pergunta a P3 qual o significado que atribuiu a este momento significativo, P3 responde que esse foi importante pois sentiu resolvido um conflito interior cujos sentimentos mais destacados teriam a ver com o tema dessa mesma peça, ou seja, sentimentos de indignação. Salientando que foi através deste momento criativo que conseguiu resolver esse conflito interno. Referindo também que estes momentos de resolução de problemas interiores surgem de vários fenómenos interessantes para P3.</p>
<p>34. Este tipo de situações de resolução de conflitos acontece muitas vezes e é uma questão muito interessante que consiste no facto de muitas vezes te colocares em cena ou vivenciases em palco situações da tua vida, acabas por estar a expor a tua intimidade ao público, podem não saber realmente o que aconteceu, mas aquilo que se sente no teu interior é que estás a expor uma parte de ti em plena abertura para aquelas pessoas todas e elas estão a entrar ou é como se entrassem na tua vida e isso permite-nos uma transformação e que esses sentimentos sejam definitivamente libertados e resolvidos. Eu pelo menos sinto isso. Essa peça em particular foi precisamente isso ... fez-me libertar.</p>	<p>34. P3 refere que estes momentos de resolução de problemas interiores surgem enquanto dança para um público, sendo estes momentos encarados por si como fenómenos interessantes. Refere que utiliza o palco como local onde deixa passar as suas emoções mais profundas, revivendo e tentando resolver os seus conflitos mais íntimos, descrevendo que em palco dialoga com público, expondo a sua intimidade mas possibilita ao público interagir e consequentemente fazer parte da sua história de vida. P3 refere este acontecimento como sendo uma transformação de momentos e sentimentos negativos em uma resolução e reparação de conflitos internos.</p>

<p>35.</p> <p>3.5. Acha que esse momento ou outros contribuíram para um enriquecimento enquanto artista e pessoa? Porquê?</p> <p>Sim, sim. Senti que me enriqueceu bastante e tive oportunidade de desenvolver muito a minha pessoa, a minha maturidade, resolveram-se muito problemas que estavam acumulados à imenso tempo, porque se vai acabando por acumular imensa bagagem de diversas situações, de pessoas e entre outras coisas. A dança ajudou-me muito a esvaziar essa bagagem que levava comigo e que me pesava.</p>	<p>35.</p> <p>Quando P3 é questionada sobre se os seus momentos significativos de criação artística contribuíram para um enriquecimento seu enquanto artista e pessoa, P3 responde afirmativamente.</p> <p>Explicando que encarou os seus actos de criação como momentos importantes de desenvolvimento pessoal, de resolução de conflitos internos, contribuindo para o seu bem-estar enquanto pessoa, sendo este um processo de reparação e libertação, os quais possibilitam a P3 um enriquecimento intrínseco.</p>
<p>36.</p> <p>Enquanto artista de palco sinto que evolui bastante e portanto, foi muito gratificante e que me fez desenvolver muito as minhas capacidades. Acho que cada vez que existe oportunidade de dançar e subir ao palco é quase como uma oportunidade para se desenvolver capacidades e sai-se sempre melhor de lá em cada espectáculo que se contribui e a todos os níveis como movimentação, expressão ou o que for e quanto mais estás em palco mais te desenvolves porque te faz tornar uma pessoa cada vez mais completa, enriquecendo o teu “eu”, o teu percurso e o teu trabalho</p>	<p>36.</p> <p>P3 refere que a sua experiência em palco contribuiu bastante para o seu crescimento enquanto artista e pessoa. Estes momentos possibilitaram um auto-conhecimento e um desenvolvimento das suas capacidades pessoais. P3 menciona que os seus momentos em palco lhe são muito benéficos, melhorando os seus movimentos e expressividade e possibilitando um maior auto-conhecimento, auto-consciência, completando-a.</p>
<p>37.</p> <p>É esse tipo de sentimento e os estímulos vêm de todos os lados, ou seja, posso ir a andar ou a dançar e a toda a hora estou a receber estímulos exteriores que me influenciam de alguma forma e que também no fundo são estímulos para trabalhar e através deles vou conseguir criar. Nós interagimos e equacionamo-nos com as pessoas, com objectos diariamente, com situações e portanto, tudo aquilo que nos envolve permite-nos e pode ser um estímulo para criar.</p>	<p>37.</p> <p>P3 afirma que no palco recebe estímulos exteriores que lhe possibilitam e contribuem para um aprofundamento do seu trabalho e também da sua criação artística, funcionando como um meio de inspiração artística. P3 acrescenta que esta interacção existente entre si e os estímulos exteriores funcionam como situações novas que fazem com que as inspirações surjam com maior facilidade, alcançando novos actos de criação.</p>

<p>38. Estas ajudas influenciam-nos de alguma forma, tento criar e têm de interferir com o teu percurso, porque numa situação que me marca ou que me revolta ou me magoa ou que gosto daquela imagem ou algo me deixa feliz, isso marca-me a nível da minha memória e é um acontecimento onde me identifico e isso pode ser um motivo para eu conseguir criar algo.</p>	<p>38. Esses estímulos referidos anteriormente por P3 funcionam como auxiliares, de modo a conseguir ter actos criativos novos. Estes auxiliares permitem a P3 relembrar aspectos passados na sua vida, sentindo através dessas recordações sentimentos pelos quais já passou, sejam estes positivos ou negativos. Esses momentos significativos da sua vida permitem a P3 identificar-se realizando actos criativos inovadores.</p>
<p>39. É um estímulo para criar e o facto de saber que também os outros vão sentir alguma coisa ao tentar-lhes transmitir algo... vai ser autêntico.</p>	<p>39. P3 refere novamente a existência do estímulo como um meio facilitador criativo caracterizando-o como sendo também um meio de criar no público emoções. É através do diálogo mútuo entre o público e o criador que P3 evidencia a sua autenticidade.</p>
<p>40. Porque acredito que temos de ser verdadeiros em palco para chegar mais facilmente às pessoas, ou seja, é uma forma das pessoas entenderem o que queres dizer, porque acaba por ser uma comunicação entre ti e o público.</p>	<p>40. P3 volta a mencionar a importância da autenticidade como um meio de comunicação mútuo entre si e o público assim como um meio de auto-consciência e auto-conhecimento.</p>

Análise da Entrevista: Participante IV

Unidade de significado	Expressões de carácter psicológico
<p>1.</p> <p>2.1. Pode descrever-me, por favor, o melhor possível o que sente quando dança?</p> <p>É engraçado ter-me feito essa pergunta porque ainda à pouco tempo, apareceu uma descrição a uma questão que alguém fez no meu <i>facebook</i> que era muito idêntica a essa que me fez do género: “<i>Porque é que tu danças?</i>” e uma pessoa respondeu: “<i>Então porque é que tu vives?</i>”, ou seja, não há uma resposta do género: “<i>nós vivemos porque vivemos</i>”.</p>	<p>1.</p> <p>Quando P4 é questionado sobre o que sente quando dança este fala acerca de um acontecimento que descreve como cómico onde alguém fez alusão a uma questão idêntica à pergunta formulada pelo investigador, na qual perguntava o porquê de dançar. P4 responde com outra pergunta que questionava o porquê de se viver? Este tipo de pergunta e consequente resposta de P4 transmite que dançar para si é o mesmo que viver.</p>
<p>2.</p> <p>Acho que no meu caso, danço porque faz-me muito sentido dançar. Obviamente que para além de ser algo benéfico para a saúde, de que é bom para o corpo, para a tonificação e dessas tretas fisiológicas. Para mim a dança é mais do que apenas um corpo em movimento e está associada à arte.</p>	<p>2.</p> <p>P4 refere que encara a dança como uma actividade benéfica para o corpo, porque proporciona um equilíbrio saudável entre o corpo, a mente e a criatividade do indivíduo.</p>
<p>3.</p> <p>É impossível ser algo só mecânico e é para além desse aspecto mecânico que a dança me fascina, ou seja, danço porque sinto que através disso consigo comunicar, consigo aprender e apreender coisas, conceitos, vivências, percepções de</p>	<p>3.</p> <p>P4 refere que dançar não é um acto mecânico mas que dançar o encanta, o fascina. Dançar significa para P4 um meio de comunicação, de conhecimento e auto-conhecimento, de apreender a vida na sua transcendência para além da circunstância</p>

<p>formas diferentes de quando estou a escrever ao computador ou estou a fazer uma entrevista cara-a-cara (risos), é uma coisa que transcende o simples conceito físico. Por isso é que me irrita tanto quando as pessoas dizem que a dança é desporto. Já me cheguei a chatear com uma pessoa por ela considerar isso da dança.</p>	<p>física do ser. P4 explica o seu desagrado quando outros indivíduos encaram esta actividade apenas na sua componente física e não como um complemento do ser humano visto como um todo.</p>
<p>4.</p> <p>I: Uma vez que a dança não é desporto para si em que modalidade ou em que campo coloca a dança?</p> <p>P4: A dança para mim é algo sagrado, é arte, é uma forma de comunicação e não uma forma de mero exercício e é uma forma que abrange tanta coisa que me faz sentir na minha personalidade, como lhe disse tirei uma Licenciatura em Y e X, agora vou para a dança e eu encaro isso como tocar vários instrumentos e gosto. A dança permite-me tocar muito deles e tocar – lhes ao mesmo tempo e é muito bom.</p>	<p>4.</p> <p>Quando se questiona P4 sobre onde a dança se enquadra enquanto modalidade, P4 responde que a dança é arte, uma forma de comunicação carregada de simbolismo com um toque de sagrado. P4 menciona que dançar lhe permite aproximar-se do seu ser, como um auto-reconhecimento e auto-descoberta. P4 refere que apesar de ter formação em outras áreas do saber, utiliza os seus conhecimentos adquiridos como sendo estes ferramentas e gosta de as utilizar conjuntamente. A dança é descrita por P4 como um instrumento que o possibilita aproximar-se e relacionar-se com todos os outros conhecimentos adquiridos.</p>
<p>5.</p> <p>Por exemplo, agora quando tive de realizar a audição para entrar na Escola Superior de Dança e na qual já soube o resultado, foi muito bom e entrei. Fiquei muito feliz de lá estar e pensei realmente isto para mim...faz todo o sentido... a</p>	<p>5.</p> <p>P4 mostra a sua intenção de se fazer entender dando como exemplo um evento significativo seu. P4 refere que quando realizou a audição de entrada para o curso superior de dança ficou satisfeito por ter conseguido ser admitido, cumprindo um</p>

<p>satisfação que se tem ao se estar numa audição depois daquele nervosismo inicial, de estares numa aula e de dançares não para ninguém, mas para ti.</p>	<p>objectivo seu. Afirma que durante a audição percebeu que ao dançar vivenciaria um momento único e só seu.</p>
<p>6. Mas o que eu estava a dizer, a dança o que eu consigo fazer através dela é agarrar muitas coisas e na audição que nós tivemos de apresentar uma coreografia ou um solo.</p>	<p>6. P4 refere que encara a dança como uma actividade versátil, o que lhe permite transmitir o que pretende.</p>
<p>7. O meu solo tinha como base a “<i>Teoria do Caos</i>” e então, fui pegar no conceito físico, quis o transpor e conseguir pegar nele e transformá-lo num produto de arte e numa forma de comunicação, sendo também uma forma diferente de ler um livro. Se calhar através do solo consegui, ou pelo menos a minha intenção era comunicar a minha maneira de ver a “<i>Teoria do Caos</i>” através do movimento, com seguimento e conteúdo.</p>	<p>7. P4 fala da sua experiência vivida durante a audição, mencionando que realizou um solo, inspirando-se na “<i>Teoria do Caos</i>” fazendo com que a fisicalidade típica deste conceito fosse modificada. Deste modo, P4 conseguiu transparecer uma mensagem através de uma linguagem própria e tendo como principal objectivo comunicar a sua interpretação destes conceitos apreendidos sobre a “<i>Teoria dos caos</i>”. Para tal P4 refere que para conseguir passar essa ideia utilizou como linguagem o movimento e um conceito com prolongamento.</p>
<p>8. I: Acha que consegue descrever-me o que sentiu, pensou? Quais foram as emoções que lhe surgem quando dança num solo, por exemplo? P4: Acho que a dança e como estudei X está muito próxima do que os chineses consideram o <i>Tai Chi</i>, ou seja, para mim dançar ou mover-me com uma intenção ou com um objectivo leva a estados diferentes</p>	<p>8. É pedido pelo investigador para P4 descrever o que sente quando dança ao que P4 responde afirmando que segundo os seus conhecimentos sobre X a dança possibilita-lhe exprimir-se com o propósito de transmitir uma mensagem, alcançando um estado alterado de consciência que pode ser exemplificado por P4 como sendo o <i>Tai-Chi</i>.</p>

que nós não estamos habituados no nosso dia-a-dia.	
9. Esses estados e conforme o tipo de trabalho, se estiver num momento de improvisação que é uma coisa que me faz muito bem, porque eu gosto muito de improvisação e é normalmente isso que nós trabalhamos muito na companhia, tanto que julgo ter muita facilidade nisso.	9. Segundo P4 a improvisação possibilita-lhe alcançar estados alterados de consciência e emocionais, acrescentando que tem gosto por esta actividade e que trabalha com facilidade e com frequência.
10. É um movimento criativo, espontâneo, movimento autêntico e esse tipo de trabalho leva-me a estados de calma e de que por muito movimento que esteja a acontecer à volta,	10. Para P4 dançar consiste em trabalhar o seu movimento de modo a conseguir demonstrar o que sente, valorizando a sua autenticidade, criatividade e espontaneidade, o que conduz a um estado de descontração.
11. é uma espécie de desmembramento, porque quanto mais danço ou enquanto danço sinto que vou perdendo camadas. Vou perdendo aquilo que me protege socialmente ou psicologicamente ou em termos de camadas do consciente até ao inconsciente, sinto que essas defesas se vão acalmando com a dança,	11. P4 indica que este processo é alcançado mediante uma modificação das suas defesas pessoais e sociais. Sente através da dança chega mais facilmente à sua essência, ao centro do seu ser, conseguindo ter uma maior auto-consciência utilizando para o efeito uma reflexão centrada em si mesmo.
12. por isso é que eu tenho uma teoria pessoal muito engraçada que é o seguinte: “ <i>é preciso estar cansado para se conseguir chegar ao fundo</i> ”, ou seja, através da dança e do movimento conseguimos aprender uma série de coisas que se calhar	12. P4 menciona novamente com algum sentido de humor que através do seu trabalho intensivo utilizando na dança a sua motricidade, consegue penetrar na sua consciência assim como na essência do seu ser como um processo da introspecção e

<p>são mais inconscientes do que conscientes, porque vão-nos tirando essas barreiras, essas imposições, essas defesas que o ego me impõe, porque somos pessoas, vivemos em sociedade e a dança possibilita-me fugir um pouco a tudo isso.</p>	<p>auto-reflexão. Refere outra vez que a dança lhe possibilita afastar as suas defesas pessoais e sociais. Esta consciência de si permite-lhe realizar uma libertação interior consciente e social.</p>
<p>13. I: A dança permite-lhe então ir ao fundo de si, é isso? P4: Exactamente. É uma maneira muito peculiar de Auto-Conhecimento seja a nível físico ou psicológico, isto é, psicológico porque estamos numa esfera que para mim é muito mais interna, mais verdadeira, muito mais “eu”.</p>	<p>13. A dança permite a P4 ter uma maior auto-consciência, auto-conhecimento, tanto a nível físico como também psicológico. P4 destaca também o facto que através da dança se centra em si mesmo, conseguindo estar mais em contacto consigo próprio, transparecendo a sua autenticidade.</p>
<p>14. Isso faz-me lembrar aquilo que o Jung, que era um senhor que dizia que nós tínhamos um “<i>Self</i>” ou o <i>Si Mesmo</i> e isso é o nosso eu verdadeiro. É uma forma de nós lá chegarmos, se calhar é uma ferramenta e também é um conhecimento físico,</p>	<p>14. P4 volta a referir a importância da autenticidade no processo da Dança Contemporânea. P4 consegue usar a dança para ter consciência da sua corporalidade.</p>
<p>15. Porque o corpo transforma-se sempre e a X ajudou-me e possibilitou-me ter a visão holística do ser humano, da mente e do corpo. A mente e o corpo estão associados e se a mente compreende o corpo é porque aquilo que sentimos no corpo também pode ser passado para a mente e por vezes o que sentimos no corpo pode ser resultado da mente e vice-versa. A dança permite essa união entre corpo e mente e depois</p>	<p>15. P4 defende que o corpo e a mente funcionam como um só contribuindo um para o desempenho do outro. Para P4 a dança surge como um elemento facilitador dessa mesma união a qual está ligada à criatividade e comunicação do sujeito.</p>

<p>associada à arte que é a nossa parte criativa, da comunicação, da parte de conseguir transmitir alguma coisa.</p>	
<p>16.</p> <p>2.2. Como entende a actividade que realiza?</p> <p>Isso é quase o porquê de dançar...porquê? Por isto tudo, por ser uma forma de escape, uma forma de fugir ao que é ser um comum mortal e existir como uma pessoa que acorda de manhã, come cereais, levanta-se da cadeira e vai trabalhar.</p>	<p>16.</p> <p>Quando P4 é questionado sobre o modo como entende a dança este responde que a dança é para si um meio de libertação, de fuga à realidade e ao banal.</p>
<p>17.</p> <p>Para mim dançar é conseguir estar a um nível diferente, ou seja, não é que eu seja melhor ou pior por dançar...é conseguir desafiar-me a mim mesmo a chegar a pontos que normalmente não vou e a dança permite-me isso apenas com um estúdio ou às vezes nem é preciso isso, às vezes é só preciso um jardim. Permite e leva-me dessa forma e eu sou transportado para um nível diferente do que estou habituado.</p>	<p>17.</p> <p>P4 revela que para si a dança lhe permite alcançar capacidades que de outra forma não conseguiria, sentindo o poder de desafio constante ao dançar seja em que lugar for. Além disso, P4 refere que ao dançar tem estados alterados da consciência, sendo transportado para uma realidade que lhe é superior, não real.</p>
<p>18.</p> <p>Mas é claro que isso depois depende, se for uma aula de <i>ballet</i>, por exemplo, não sinto tanto isto. Porque as aulas de <i>ballet</i> têm um objectivo que é ganhar técnica e essa técnica é uma espécie de investimento para aquilo que eu quero alcançar mesmo que é utilizar a dança como comunicação, introspecção e de aprendizagem, tanto <i>ballet</i> como contemporânea. Por isso é que</p>	<p>18.</p> <p>P4 menciona que o ballet contribuiu para a melhoria da sua técnica enquanto bailarino. Descreve o ballet e a Dança Contemporânea como sendo umas ferramentas que lhe são essenciais no processo de aquisição de capacidades, por forma a evoluir no seu modo de comunicação, introspecção e facilitando-lhe a aprendizagem.</p>

<p>acho que a dança ensina muito mas quando já se têm algumas ferramentas.</p>	
<p>19. No meu caso, eu fiz um percurso um pouco inverso, mergulhei de repente na dança de uma forma muito intensiva e pus-me a dançar antes de saber a técnica e foi engraçado.</p>	<p>19. P4 fala sobre a sua experiência enquanto bailarino relatando que no início da sua carreira foi inicialmente mais intensivo, espontâneo, sem regras e técnicas e só mais tarde, estes aspectos foram tidos como importantes para a dança após a formação específica recebida.</p>
<p>20. Acabou por ser uma experiência que deu origem a uma paixão tão grande que realmente mergulhei a fundo, não foi só ter aquela ideia de vou fazer umas aulas, não, fiz aulas e de repente, já estava a fazer espectáculos e</p>	<p>20. P4 afirma que a sua experiência inicial com a Dança Contemporânea foi muito intensa, bastante rica criando em P4 um sentimento de agrado e de entusiasmo.</p>
<p>21. depois surgiu a necessidade de controlar um bocado isto. Controlar, isto é, no bom sentido, não sou uma pessoa formatada que faz ali um <i>plié</i> ou aquelas técnicas próprias do <i>ballet</i>, mas uma pessoa na dança precisa de ter controlo e o controlo físico leva a um controlo psicológico e eu não consigo desassociar as duas coisas, então agora que estou a investir em coisas mais rigorosas como a companhia como a Escola Superior de Dança que,</p>	<p>21. P4 refere que apesar da sua experiência inicial ter sido espontânea e apaixonada, houve necessidade de controlo no que estava a fazer. P4 salienta que é também importante saber auto-controlar, ou seja, ter controlo do próprio corpo para mais facilmente controlar aquilo que sente e pensa, no entanto, este processo é difícil. P4 fala também na importância da interiorização da técnica, referindo que o <i>ballet</i> é importante mas que é necessário existir esse auto-controlo e no rigor na actividade de bailarino.</p>

<p>22.</p> <p>agora sim, estão a unir o “selvagem” de dançar como o bailarino que se vai formando e a junção desses dois mundos da técnica e da paixão pela dança, é a fusão que me faz mais sentido e que permite realmente dançar.</p>	<p>22.</p> <p>Para P4 a riqueza reside na união entre a técnica e o acto passional de dançar, permitindo essa junção melhorar a sua performance e ter uma maior consciência do que é dançar.</p>
<p>23.</p> <p>2.3. O que o/a fez escolher a Dança Contemporânea enquanto pessoa?</p> <p>Escolhi a dança e agora vou começar mais profissionalmente a estudar a dança, porque depois de ter tido várias formações académicas, de várias <i>workshops</i> e de ter experimentado várias áreas...agora neste momento porque é algo que une aquilo que eu gosto, porque eu consigo através da dança pegar nos conhecimentos que tenho de outras áreas, transpô-los para uma vertente mais artística que sempre esteve muito presente na minha vida, seja o teatro como a dança, na escrita, durante a minha Licenciatura em Y e então com a dança consigo unir isso tudo. ... faz-me sentido ir para a dança</p>	<p>23.</p> <p>O investigador pergunta qual o motivo de ter escolhido a Dança Contemporânea. P4 responde que antes de começar a dançar dedicou-se a outras áreas, porém foi na dança que se evidenciou como a área mais significativa para si. P4 explica que a dança é o elemento que une o que gosta de fazer, aplicando os seus diversos conhecimentos a uma actividade que para P4 é holística do que já realizou nas outras áreas. P4 menciona também ter uma intenção de transmitir aos outros o que aprendeu nessas mesmas áreas.</p> <p>Existindo a necessidade de passagem de testemunho dando a conhecer aos outros as várias perspectivas diferentes e correlacionáveis da dança com as outras áreas.</p>
<p>24.</p> <p>Porque a dança funciona como se fosse uma cola que me liga a esses vários mundos e para mim dançar é isso, é poder ter arte, é poder ter corpo, é poder ter mente, é poder ter emoção, no fundo, é ter oportunidade de ter isso tudo.</p>	<p>24.</p> <p>P4 refere mais uma vez que a dança funciona como um meio de ligação entre os diversos conhecimentos e a arte, que consiste para P4 como sendo uma forma de alcance entre o seu físico e a sua psique.</p>

<p>25.</p> <p>3.1. Já alguma vez sentiu que estava a criar algo novo, original e diferente?</p> <p>A meu ver quanto mais os bailarinos conhecem sobre dança mais humildes se tornam, porque vemos que realmente muitas pessoas têm um trabalho muito bom e que nós somos meros aprendizes... falo por mim... não conseguimos ainda ter noção enquanto os grandes mestres sabem e nós sentimos que eles têm conhecimentos.</p>	<p>25.</p> <p>Quando questionado sobre o facto de já ter sentido que tinha criado algo novo, P4 responde que quanto maior for o conhecimento e experiência que os bailarinos têm, maior irá ser a sua humildade face ao trabalho de outro bailarino. Este processo surge como o reconhecimento do trabalho de outros bailarinos ou coreógrafos.</p>
<p>26.</p> <p>Conforme a experiência de cada professor, sentes uma diferença que está para lá da forma. As pessoas que dominam ou trabalham muito a dança conseguem transmitir coisas que vão para além do que é o corpo e para mim essa capacidade de transpor uma coisa que não é tão óbvia ...vem de alguém que tem muito trabalho.</p>	<p>26.</p> <p>P4 considera que os bailarinos mais experientes são aqueles que são detentores de uma maior capacidade de comunicação e de transmissão do que sentem através da sua corporalidade. Alcançar este tipo de maturidade no artista é revelador do seu grau de conhecimento e experiência profissional.</p>
<p>27.</p> <p>Sinto que realmente se calhar na minha essência, no fundo, ou seja, no início tenho algo novo a dar e já senti isso.</p>	<p>27.</p> <p>P4 sente que consegue transmitir aos outros algo de novo através da sua essência.</p>
<p>28.</p> <p>Dou-lhe um exemplo prático, o facto de ter uma Licenciatura em Y e de ter estado em X já é uma mudança muito grande para um bailarino que não tenha esta formação, ou seja, mais ninguém ou à de haver pessoas que conseguem, mas se</p>	<p>28.</p> <p>P4 menciona um exemplo da sua experiência enquanto bailarino que possui conhecimentos em outras áreas. Referindo que o facto de ter conhecimentos diversificados lhe facilita o processo de trabalhar temas mais científicos, exactos e</p>

<p>calhar tendo esta formação, tenho uma maior facilidade em pegar numa equação matemática e de repente, conseguir a partir disso criar um solo ou uma peça ou conseguir com que isso seja uma ou que isso se transponha para a arte, para a dança. Sinto que se calhar aí consigo fazer alguma diferença e marcar. É claro que isso depois exige muito trabalho e não só ter ideias é ter capacidade de as colocar na prática.</p>	<p>rigorosos. Transformando estes conhecimentos em perspectivas diferentes e criativas, enriquecendo o seu processo criativo na Dança Contemporânea. P4 declara-se como sendo um bailarino que consegue evidenciar-se pela diferença. Porém para o conseguir fazer P4 demonstra que só através do seu trabalho árduo conseguirá fazê-lo.</p>
<p>29. Mas acabo por ter essa facilidade de abranger diferentes mundos sem ser só a dança, porque não me cingo apenas a uma versão de mim e...</p>	<p>29. P4 considera ter facilidade na compreensão de diferentes mundos devido à sua experiência, embora não se queira cingir apenas a uma visão de si próprio.</p>
<p>30. ... uma coisa que por acaso me faz confusão, é que muitas vezes os bailarinos e também os coreógrafos exploram temas que estão muito ligados a temas como as ciências sociais e humanas, por assim dizer à ciência mais emotiva e menos esquemático e eu sinto que posso trazer algo que vem de outro mundo e que isso pode fazer uma pequena diferença. Não é que seja uma espécie de ciência fria em que não existam emoções, por que não, eu acho que é completamente o contrário, é sim uma nova perspectiva que dificilmente se consegue aliar, como já se tentou juntar a ciência e a arte, mas ainda não é uma coisa muito concreta, é um</p>	<p>30. P4 sente que consegue ter uma melhor capacidade de transmitir correctamente conceitos científicos adaptáveis à arte com uma maior facilidade do que outros bailarinos ou coreógrafos, uma vez que tem conhecimentos mais ligados à ciência. Para P4 estes conhecimentos e experiências adquiridas nestas áreas funcionam como uma mais-valia. P4 menciona que se sente com um maior benefício próprio enquanto bailarino, pois consegue ser mais completo desta forma.</p>

<p>terreno por explorar.</p>	
<p>31.</p> <p>I: Pegando no que estava a dizer de pegar numa equação e conseguir transformá-la num solo ou numa coreografia, o que sentiu através disso? Quais costumam ser os seus pensamentos, sentimentos ou emoção que experienciou através desse acto de criação?</p> <p>P4: A primeira reacção fisiológica que tu tens mal consegues concretizar algo que tu queres e quando sabes que fazes um bom trabalho é uma sensação de bem-estar que é o arrepio (risos). Eu arrepio-me, arrepio-me muito e quando sinto que fiz algo bom, resultou e era mesmo aquilo que queria, arrepio-me.</p>	<p>31.</p> <p>Quando é perguntado a P4 quais os sentimentos e emoções que experiencia ao dançar refere que sente satisfação, sobretudo porque realiza um bom trabalho reconhecido através do sucesso obtido, o que lhe causa bem-estar, revelando-se nas suas sensações físicas de arrepio.</p>
<p>32.</p> <p>3.3. Pode dar-me um exemplo concreto desse mesmo momento?</p> <p>Sinto realmente que é nessas alturas quando sinto que estou a fazer alguma coisa nova e um exemplo muito prático quando fiz o tal solo tendo como base a “<i>Teoria do Caos</i>”. Além de ter existido muita pesquisa ... o que é a “<i>Teoria do caos</i>”... encontrei gráficos matemáticos sobre a “<i>Teoria do caos</i>” e também fui buscar equações, não trabalhei as equações directamente porque são linguagens difíceis de se transpor, mas encontrei uma série de material que utilizei no solo.</p>	<p>32.</p> <p>Quando é pedido a P4 para dar um exemplo de um momento de criação seu, refere que quando realizou a sua audição através de um solo inspirado num acto de criação usando a “<i>Teoria do Caos</i>”. P4 baseou-se em gráficos matemáticos de forma a criar um conceito que pretendia transmitir ao público. P4 teve dificuldade para conseguir transpor a sua ideia de modo a esta ser clara e concisa, uma vez que se tratava de algo muito concreto e com uma linguagem difícil de ser entendida.</p>

<p>33.</p> <p>Como por exemplo, a composição espacial tinha muito a ver com um gráfico que se chama: <i>Gráfico Atractor de Lorenz</i> que tem uma forma que nos faz lembrar a fórmula do infinito e que por acaso tem essa forma e explorei essa ideia para a dinâmica espacial.</p>	<p>33.</p> <p>P4 dá um outro exemplo, referindo-se a um gráfico que utilizou, o <i>Gráfico Atractor de Lorenz</i> através do qual queria transmitir a sua semelhança com a fórmula do infinito, P4 realizou movimentos específicos que lhe permitiram usar o espaço de modo a passar esta mensagem pretendida.</p>
<p>34.</p> <p>Depois a nível de movimento explorei muito a ideia que na <i>Teoria do Caos</i>, pois há sempre um ponto inicial e é preciso saber muito bem quais são estas condições iniciais, porque elas vão limitar, vão definir o fim. Este senhor, o Lorenz usava a <i>Teoria do Caos</i> para prever o tempo, ele usava cerca de 20 casas decimais aqui e para conseguir prever alguma coisa no final ... então o solo era muito à base disto. Por exemplo, uma posição inicial que se mantinha sempre, mas que ao longo do solo, voltava sempre a essa posição, mas no final era sempre diferente dessa sequência de movimentos.</p> <p>Os movimentos em si eram também de consequência, ou seja, há aquela ideia do bater de asas da borboleta, o efeito borboleta, que um bater de asas da borboleta cria um tufão no Oceano Pacífico e então esse movimento era muito consequente.</p>	<p>34.</p> <p>P4 menciona que se baseou na <i>Teoria do Caos</i> para realizar um acto de criação cujo tema principal era o causalismo.</p> <p>P4 salienta que esta causalidade podia ser limitada, uma vez que o modo com que as condições iniciais eram formuladas, determinaria o final, o qual era sempre modificável apesar da sua repetição de movimentos.</p> <p>P4 refere mais um exemplo para conseguir transmitir totalmente a sua criação artística. P4 menciona que os movimentos seriam consequências de determinadas características padronizadas que se repetem, existindo sempre uma causa-efeito durante os seus movimentos.</p>

<p>35.</p> <p>Por exemplo, a mão batia na perna, a perna ou o joelho dobrava, ou seja, havia um género de consequência da acção e essa utilização da pesquisa onde fiz ligação de imagens e conceitos, permitiu-me ter um solo coeso e que fazia sentido pelo menos do ponto de vista de vocabulário de movimento que lá estava inserido.</p>	<p>35.</p> <p>P4 relata novamente através do uso de exemplos que esta ideia de causalidade era também transmitida pelo seu corpo, utilizando no mesmo um comportamento em cadeia. Para que esta mensagem fosse enriquecedora utilizou á sua disposição vários imagens e conceitos específicos para saber como interpretá-los na sua performance.</p>
<p>37.</p> <p>I: E através desse solo que executou com essas ideias e conceitos adaptando para a sua perspectiva ou interpretação, tornou-se num acto de criação seu e conseguiu fazer algo novo, certo?</p> <p>P4: Sim, sim.</p>	<p>37.</p> <p>Quando questionado pelo investigador sobre o facto de ter uma mensagem concreta baseada em factos científicos adaptando-os à sua maneira, fizeram com que essa mensagem se tornasse peculiar, nova e pessoal para P4.</p>
<p>38.</p> <p>I: E o que sentiu quando fez esse solo em palco ou mesmo sem ser em palco?</p> <p>P4: Senti-me contente, porque a audição correu muito bem, porque até consegui ter a melhor nota no solo. Porque lá está, as pessoas interessaram-se, porque no final do solo os júris perguntaram-me: “<i>então esse seu solo é sobre esgrima?</i>” e disse: “<i>não, não é sobre esgrima</i>” (risos).</p>	<p>38.</p> <p>O investigador pergunta a P4 o que sentiu quando estava a perante esse acto de criação seu, respondendo que sentiu contentamento, satisfação, êxito ao querer transmitir a mensagem que desejava.</p> <p>Fala também sobre o reconhecimento dos emissores da sua mensagem e que surgiram dúvidas pertinentes ao seu movimento.</p>
<p>39.</p> <p>Mas é engraçado terem associado aquilo à esgrima, porque na verdade cada pessoa faz a interpretação que quiser e isso também é bastante válido, mas depois eu expliquei, o porquê das posições, da</p>	<p>39.</p> <p>P4 face às perspectivas e interpretações do público que surgiram durante a sua criação acrescenta que enriqueceu o seu trabalho.</p>

<p>dinâmica espacial e senti que houve bastante interesse nisso.</p>	
<p>40.</p> <p>O que depois basicamente senti é que através daquele solo, daquilo que apresentei, para além de mostrar a capacidade física e a técnica, podia mostrar uma espécie de nova forma ou uma nova forma para um mesmo conceito não tão artístico que é a ciência... querendo através desse acto querer despertar curiosidade nos outros para este tema ou área que normalmente aquelas pessoas não tem acesso.</p>	<p>40.</p> <p>P4 fala sobre a intenção que tem de motivar a curiosidade no público ao mostrar novas concepções de encarar a ciência no âmbito da dança.</p>
<p>41.</p> <p>Senti-me através disso a comunicar, verdadeiramente e é isso que eu gosto de fazer, é comunicar tanto que dou aulas de y.</p>	<p>41.</p> <p>Este elemento novo que P4 deseja compartilhar com o público é encarado como uma comunicação de algo verdadeiro.</p>
<p>42.</p> <p>3.4. Apesar de achar que conseguiu explicar muito bem qual o significado que atribuiu ao seu solo. Gostaria de saber em concreto qual foi mesmo o significado subjacente para si?</p> <p>Apesar de essa peça ter servido para o propósito de audição e de movimento, não me quis cingir apenas a isso e para além dessa parte ...de conseguir despertar para outro tema, acho que eu vi essa teoria ou tentei interpretá-la de uma forma mais emocional.</p>	<p>42.</p> <p>Quando P4 é questionado sobre o significado que atribuiu a este acto de criação seu, menciona que apesar do motivo pelo qual o seu acto de criação foi realizado este teve intenção de mostrar a sua interpretação mais emotiva de um conceito objectivo e do seu significado.</p> <p>P4 quis transformar uma ciência exacta numa uma ciência vivida e de carácter passional.</p>
<p>43.</p>	<p>43.</p>

<p>O que é que isto quer dizer? Que no final senti que aquela personagem que fui criando tinha e foi desenvolvendo uma espécie de aceitação pela consequência, era uma personagem que inicialmente não aceitava as tais tentativas e erros e depois... foi evoluindo para uma personagem mais calma e com mais maturidade para no fundo dizer a si mesmo: <i>“Nós tentamos, erramos e não existe nada de errado nisso, é deixar viver”</i>.</p>	<p>P4 refere que a personagem que construiu para esta comunicação, inicialmente, não queria errar e após uma maior maturidade e através da experiência compreendeu que existe uma evolução, ou seja, o sujeito apreende as consequências que podem ocorrer dependendo de um determinado efeito. P4 encara o erro como sinónimo de consequência, crescimento e o modo de encarar a própria vida como um ser errante.</p>
<p>44. Mais especificamente quando acho que crio algo ou alguma coisa, como um solo ou uma coreografia ou o que quer que seja, neste caso, deve para mim haver um conceito e emoções associadas ao longo desse processo, assim como estados psicológicos que nos levem a outros estados.</p>	<p>44. P4 fala dos seus momentos de criação referindo que deve existir uma estrutura, noção e ideia que sirva como base no processo criativo. É necessário o bailarino ter uma auto-consciência firme. Pois para P4 o seu contacto com o seu ser permite-lhe alcançar estados alterados da consciência, obtendo novas emoções que não são tão facilmente sentidas e conseguidas através do uso do corpo.</p>
<p>45. É por isso que não acredito na dança apenas pela forma, só pelos <i>pézinhos</i> em ponta ou pela super flexibilidade ou de estética e de técnica sejam o mais importante, porque para mim deve haver sempre três pontos que é a técnica/estética, o conceito e depois a parte emotiva ou emocional.</p>	<p>45. P4 relata a sua opinião sobre a sobrevalorização da técnica na dança, destacando três pontos que lhe são fundamentais, como ter técnica ou estética (aspectos físicos), o conceito bem definido (a base do seu acto de criação ou performance) e a emotividade (aspectos psicológicos e emocionais).</p>

<p>46.</p> <p>Porque se a dança fosse para o corpo era para animais e a dança não é isso, a dança é para pessoas e não para <i>robots</i>, ou seja, tem de haver o mínimo de identidade, porque senão as pessoas repudiam e como o meu maior objectivo é comunicar, para mim isso é o mais importante.</p>	<p>46.</p> <p>P4 explica outra vez que o modo como encara a dança permite-lhe ter uma visão global do ser humano enquanto corpo e mente, no qual não se dança apenas com o corpo. P4 salienta a importância da identidade humana para conseguir comunicar e se expressar, pois esse é descrito por P4 como sendo o seu maior objectivo ao dançar.</p>
<p>47.</p> <p>3.5. Acha que esse momento contribuiu para um enriquecimento enquanto artista e pessoa? Porquê?</p> <p>A nível profissional abre-me mais portas, abre-me outros mundos que me fascinam e que me podem levar a conhecer outras coisas como viajar, conhecer e lidar com outras pessoas, a comunicar, lá está, é muito querida.</p>	<p>47.</p> <p>P4 menciona que enquanto profissional os seus actos de criação foram encarados como elementos impulsionadores de novas oportunidades. Para P4 os seus momentos de criação possibilitam-lhe também ser um maior detentor de conhecimento, através de socializações no âmbito da dança, viagens e relacionamentos com outras pessoas deste meio.</p>
<p>48.</p> <p>E a dança para mim é uma liberdade de falar sendo a dança uma língua comum, quase universal.</p>	<p>48.</p> <p>P4 volta a destacar a importância que atribui ao poder de comunicar livremente através do uso universal da dança.</p>
<p>49.</p> <p>Depois em termos pessoais, é uma forma de sentir-me e sentir o mundo, uma forma de unir o corpo com a mente e o coração, ou seja, esses três pontos como são importantes numa peça são também importantes para nós ser humanos enquanto vivemos ou sobrevivemos.</p>	<p>49.</p> <p>Pessoalmente para P4 os seus momentos de criação são um modo de se inserir na comunidade, de se sentir como parte do mundo. Com a dança sente mais completo, ou seja para ele dançar ou viver são sinónimos, fazem parte de si, consistem na sua identidade.</p>