



LSPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

Criatividade e Gastronomia: Um Estudo Exploratório.

Ana Catarina Ferreira

Orientador de Dissertação:
PROF. DOUTOR LUÍS DELGADO

Coordenador de Seminário de Dissertação:
PROF. DOUTOR LUÍS DELGADO

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

MESTRE EM PSICOLOGIA APLICADA
Especialidade em Psicologia Clínica

2012

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Professor Doutor Luís Delgado, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica

AGRADECIMENTOS

Queria agradecer a todos os que me acompanharam no desenvolvimento deste trabalho.

E como a família vem em primeiro lugar...

Aos meus pais, por me darem a liberdade que é necessária para pensar e criar.

Mãe, obrigada pelo tempo que disponibilizaste, de ouvidos cansados de tanta ou tão pouca criatividade e pela paciência que tiveste de cada vez que eu mudei de ideias, continuando a acreditar entusiasticamente nelas.

Pai, obrigada por seres um criativo (pintor, escritor, músico, cantor, enfim...) e por isso, seres uma fonte de inspiração, ensinando-me sobre o ser criativo e sobre o significado e importância que pode ter nas nossas vidas.

Um obrigada alargado a todos os membros da família que me apoiam, aceitam e compreendem (ou pelo menos tentam) e que, nos entretantos, me vêem crescer.

Vocês são muito do meu alimento.

Obrigada João, porque apesar de não perceberes muito bem a pertinência deste trabalho, sempre me encorajaste a continuar e a acreditar.

Obrigada aos amigos, que tantas caras estranhas fizeram de cada vez que referia o título deste trabalho e me obrigaram a explicá-lo vezes sem conta, ao ponto de eu própria conseguir esclarecer-me melhor sobre ele.

Obrigada a todos os *Chefs* que participaram e se mostraram solícitos e disponíveis para qualquer coisa que precisasse. A vossa colaboração foi muito importante.

Obrigada ao meu orientador, Professor Doutor Luís Delgado por ter acompanhado pacientemente este processo de “ideias pipoca” que finalmente se converteram em qualquer coisa mais que um mero balde de pipocas saltitantes, transformando-se, no mínimo, num prato de comida que me satisfez muito realizar.

E, claro, obrigada a ti, Ana Laura! Espero que ao longo da tua vida te possa ensinar e exemplificar o que é a criatividade e que ela esteja sempre presente em ti, para que te possas sentir cada vez mais completa e realizada e que, assim, eu te possa acompanhar e apoiar, da mesma forma que o fizeram comigo.

Criatividade e Gastronomia: Um Estudo Exploratório.

Resumo: O presente trabalho é um estudo exploratório que aborda o tema da criatividade na gastronomia, sendo um tema pioneiro e pouco trabalhado. Na teoria, a gastronomia tem um grande significado afectivo e identitário (seja a nível cultural ou a nível individual) e é uma área que acompanha o desenvolvimento das sociedades. Por outro lado, a criatividade demonstra-se como sendo uma prática complexa de processos e dinâmicas mentais, também implicando muito da identidade e da personalidade do sujeito criador. Por isso é oportuno fazer um cruzamento entre estas duas áreas. No presente trabalho foram aplicadas entrevistas a três *Chefs* no sentido de compreender estes processos e dinâmicas associados ao tema. Para o objectivo teve que ser criada de raiz uma entrevista padrão para ser possível estudar as dimensões pretendidas. Os pressupostos teóricos, de base psicodinâmica, foram observáveis nas entrevistas, demonstrando a pertinência do estudo da criatividade na gastronomia no âmbito da psicologia clínica.

Palavras-Chave: Gastronomia; Criatividade.

Creativity and Gastronomy: An Exploratory Study.

Abstract: The present work is an exploratory study concerning the creativity in gastronomy, being a pioneer and underworked theme. In theory, gastronomy has a big affective and identity meaning (in a cultural or an individual level) and is a subject attached to the development of the societies. On the other hand, creativity is presented as a complex practice of processes and mental dynamics, which implies the identity and personality of the creative person. That's why it is timely to do a crossing between these two areas. In the present work, interviews were applied to three *Chefs* to understand the processes and dynamics associated to the theme. For the purpose, it was created a new standard interview to study the desired dimensions. The theoretical assumptions, based on psychodynamic theory, were found in the interviews, showing that the study of the creativity in gastronomy is relevant in the scope of clinical psychology.

Key- Words: Gastronomy; Creativity.

ÍNDICE

I. INTRODUÇÃO.....	3
II. REVISÃO DE LITERATURA.....	4
1. Gastronomia.....	4
1.1. Gastronomia e Sexualidade.....	4
1.2. Gastronomia e Relação.....	6
1.3. Gastronomia, o Paladar e o Gosto.....	7
2. Criatividade.....	8
2.1. Wechsler – Potencial Criativo e Processo Criativo.....	8
2.2. Winnicot – Criatividade Primária e Espaço Potencial/ Transicional.....	9
2.3. Lebovici – Criatividade na Infância.....	11
2.4. Klein – Posição Esquizo-Paranóide e Posição Depressiva.....	12
2.5. Freud – Processo Primário e Processo Secundário.....	15
2.6. Arietti – Processo Terciário.....	16
3. Gastronomia e Criatividade.....	17
3.1. Processo Criativo na Culinária.....	21
3.2. Personalidade, Gastronomia e Criatividade.....	22
III. SECÇÃO EMPIRICA.....	24
1. Método.....	24
2. Entrevistas e Análise.....	25
2.1. Entrevista a <i>Chef</i> Tiago Duarte.....	25
2.1.1. Análise da Entrevista.....	29
2.2. Entrevista a <i>Chef</i> Rui Paula.....	34
2.2.1. Análise da Entrevista.....	37
2.3. Entrevista a <i>Chef</i> Luís Figueiredo.....	40
2.3.1. Análise da Entrevista.....	42

IV. DISCUSSÃO/ CONCLUSÃO.....	47
V. REFLEXÃO CRÍTICA.....	53
VI. REFERÊNCIAS.....	54
VII. ANEXOS.....	56

I. INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como objectivo explorar a criatividade na arte gastronómica, seja nos processos e métodos criativos, assim como a dinâmica afectiva implicada neste binómio Gastronomia e Criatividade.

Tendo em consideração que o acto criativo é produto de vários processos internos intrincados, será interessante compreendê-lo através do alimento e do trabalho realizado sobre o mesmo. O alimento apresenta-se como um objecto saturado de significados, criando uma complexidade de conceitos que dizem respeito à construção identitária de cada um.

A Gastronomia percorre não só a história de cada sujeito, mas, também, a história das sociedades, sendo um representante do desenvolvimento e evolução de todos nós.

Por sua vez, a criatividade é uma capacidade que faz parte do desenvolvimento de cada indivíduo, sendo fundamental para a sua formação identitária, assim como é fundamental na evolução da sociedade.

É, então na formação da identidade individual e social que gastronomia e criatividade se tocam, sendo dois conceitos activos ao longo da vida de todos os sujeitos, não tendo uma forma exclusiva de desenvolvimento em todos os indivíduos. Por isso, é interessante abordar a dinâmica deste binómio em sujeitos que escolheram como forma de vida a criação através do alimento.

II. REVISÃO DE LITERATURA

1. Gastronomia

A gastronomia é conceptualizada como sendo a arte de cozinhar, almejando proporcionar o maior prazer possível aos que comem, aliando o conhecimento e o gosto pelo prazer de comer e de estar à mesa, podendo ser reveladora de uma forma típica de culinária de uma determinada região. A culinária diz respeito à própria preparação dos alimentos, portanto é abrangida pela gastronomia, que se apresenta como um conceito mais amplo quanto ao prazer de pensar, preparar e degustar o alimento.

Romanelli (2006) indica-nos que o alimento e a culinária a ele relacionada têm vindo, ao longo dos anos, a ganhar novos significados. De notar o facto de a cozinha, em termos arquitectónicos, ter passado da parte mais escondida da casa, para uma zona mais central, chegando a ser um elemento central nas casas actuais.

Mesmo no que diz respeito à actividade em si, a de cozinhar, esta adquire um novo significado; o significado de uma tarefa de lazer e de relaxamento.

Um outro significado associado à culinária é o da identidade cultural e social, devido às representações que cada uma das sociedades tem sobre si próprias, sendo a gastronomia uma forma de se diferenciarem e destacarem umas das outras (Romanelli, 2006).

Em termos antropológicos é importante fazer uma diferenciação sobre aquilo que se considera natural e aquilo que é considerado cultural, assim como compreender a sua relação. Neste caso, vejamos a fome e o alimento não cozinhado como algo do campo natural; algo que nos é proporcionado pela própria natureza em si. Já os hábitos e as práticas alimentares consideram-se como estando no campo cultural; algo que é variável de sociedade para sociedade, produto das regras e dos modelos culturais que fazem parte dos sistemas simbólicos da sociedade (Romanelli, 2006).

1.1. Gastronomia e Sexualidade

Ao longo de toda a história da humanidade a gastronomia tem vindo a ser uma constante em evolução, desenvolvimento e criatividade, sendo um elemento fortemente associado à sexualidade; igualmente uma constante na existência humana.

No seguimento da perspectiva antropológica, Lévi-Strauss (como citado em Romanelli, 2006) faz um paralelo entre o impulso para comer com o impulso sexual. Desta forma, considera que tanto a alimentação como o sexo têm interditos, proibições e tabus e são, ambos, uma forma de obtenção de prazer e satisfação. Regra geral, ambas as situações (alimentar ou sexual) requerem um outro, portanto verificamos que em ambas há um factor relacional, sendo consideradas actos sociais (Romanelli, 2006).

David Steinberg (2003, cit. In Albuquerque, 2004) indica que apesar de comida e sexo serem dois elementos distintos, estes são percebidos pela mente como iguais, visto a sua finalidade ser a mesma: o prazer. Este prazer consegue-se também, na satisfação de necessidades de conforto e segurança, assim como nos permite nutrir o bem-estar emocional, físico e espiritual (Steinberg, 2003, cit. In Albuquerque, 2004) e tanto um como o outro nos dão a garantia da continuidade da espécie (Albuquerque, 2004).

O autor refere, ainda, que no caso de uma destas componentes estiver em falha na nossa vida, então substituímos uma pela outra, fazendo referência a algumas culturas onde este facto pode ser observável; sociedades onde a expressão do desejo sexual não é aceite e a culinária é bastante rica, assim como os hábitos gastronómicos passam por uma grande abundância nas refeições (Steinberg, 2003, cit. In Albuquerque, 2004). Albuquerque (2004) explica que as pessoas se alimentam não apenas pelo prazer, mas, também, pela busca de momentos de prazer; inesquecíveis e agradáveis.

Estes dois ingredientes da vida permitem ao sujeito recorrer à fantasia, aos sonhos, requerendo, desenvolvendo e despertando todos os sentidos.

Será curioso fazer uma reflexão sobre a evolução das perspectivas sociais sobre estas duas temáticas: sexual e alimentar. Ao longo das últimas décadas temos vindo a observar (pelo menos na cultura ocidental) uma maior abertura e aceitação quanto à sexualidade e aos tabus a ela relacionados (eg: casamento homossexual, aborto.). O mesmo tem sido verificado quanto à alimentação, onde cada vez mais se aceitam novos alimentos na prática culinária que anteriormente seriam rejeitados, sendo considerados como interditos (eg. Sushi na cultura ocidental). Assim, mais sentido faz este paralelo entre alimentação e a sexualidade, podendo haver uma relação onde ambas se interferem e influenciam.

Muitas vezes observamos esta ligação entre sexualidade e alimentação através da forma como nos expressamos sobre alguém, naquilo que pode ser chamado de vocabulário amoroso: a pele de pêssego, uma boca cor de cereja, as formas apetitosas e afins (Nascimento, 2007).

1.2. Gastronomia e Relação

Por fim, Romanelli (2006) dá relevo à importância da alimentação no que diz respeito às relações e à dimensão afectiva associada (entre alimentação e relação). O autor, sublinha o facto de o primeiro contacto com o alimento ser feito através do leite materno, o que implica contacto com o corpo (entre mãe- bebé), que a princípio se associa a sensações de afecto e de protecção. Mais uma vez, se verifica o simbolismo por detrás do alimento; a relação, o contacto, as sensações de satisfação, de conforto e contentamento.

Posteriormente, a relação dual entre mãe e bebé no momento da alimentação, estende-se para a restante família, onde todos se encontram no sentido de partilha e troca de afectos, vivências e experiências. As refeições passam a ser um momento que permite a reunião de um núcleo de pessoas, onde se pode garantir a manutenção de laços afectivos com um outro (Romanelli, 2006).

Não é em vão que em várias situações os afectos são referidos como sendo nutrientes essenciais ao nosso crescimento, inclusive o autor Shinyashiki (1985) enumera as várias “fomes” do Homem, para além daquela que se refere a uma necessidade básica de sobrevivência: a fome de estímulos, respeitante ao desenvolvimento e aperfeiçoamento dos sentidos; a fome de contacto, de proximidade com um outro através de um gesto ou de um olhar; a fome de reconhecimento, que tem como objectivo último a criação de uma identidade, de uma individualidade e de uma valorização; a fome sexual, que é referida pelo autor como sendo natural, permitindo a realização de um desejo, assim como um contacto de grande profundidade com um outro; a fome das estruturas, que se revela na necessidade intrínseca de uma determinada ordem, lógica, rotina e para organizar o mundo, para proporcionar alguma estabilidade e expectabilidade da vida, servindo como pontos de referência para a vida humana; a fome de incidentes, portanto a necessidade de situações inesperadas, novas e excitantes para que nem tudo seja previsível e monótono.

Concluindo, o autor dá relevo aos vários “nutrientes” de que o homem necessita para além do alimento real, assim como releva a importância de um outro e da relação no seu crescimento e desenvolvimento.

1.3. Gastronomia, o Paladar e o Gosto

Quando falamos em gastronomia é incontornável falarmos também do sentido do paladar, esse sentido tantas vezes tratado como o gosto e agido pela degustação. Curioso é o facto de ao longo da nossa história nos referirmos ao gosto não só como um mero sentido associado ao paladar, mas como uma forma de apreciação de algo, que foi estendido a uma série de áreas da nossa vida. Portanto o gosto e o paladar estão muitas vezes presentes no nosso quotidiano sem nos apercebermos, demonstrando que entre eles há uma ligação e que muitas vezes extrapolamos o seu sentido original e recorremos a eles noutras situações da nossa vida. Tal como refere Nascimento: “*O sentido gustativo, cujo nome também é usado para o juízo de valor (o bom gosto), foi estendido a outros domínios do deleite sensorial e, até mesmo, para a esfera da racionalidade, pois o termo 'saber' deriva do latim 'sapere', ter gosto.*” (Nascimento, 2007, p. 59). este gosto pode, então estar associado ao gosto estético, ao gosto e à preferência pelo belo, que parece ser uma tendência no Homem.

É sabido que o paladar tem a capacidade de distinguir quatro sabores básicos: o doce, o amargo, o salgado e o azedo. Durante vários anos assim era encarado o paladar; um sentido simples e básico. Segundo Lehrer (2009) ao longo dos milénios se encarou o paladar apenas como uma reacção mecânica e cientificamente explicada que despertava o gosto. A partir de determinada altura, em meados do século XX, o órgão da língua foi estudado e explicado por vários cientista, de onde se concluiu que os vários sabores detectados pela língua eram percebidos pela mesma em vários pontos diferentes, sendo assim: na ponta da língua era sentido o sabor doce, na parte posterior da mesma era sentido o sabor amargo, nas laterais da língua era detectado o sabor azedo e, por fim, em toda a língua era sentido o sabor salgado (Lehrer, 2009).

Apesar desta descoberta, foi também percebido que o paladar e o gosto pela comida não dependem do sabor em si dos alimentos, mas, também, da sua temperatura e do seu odor, portanto o acto de saborear a comida não será apenas reduzido aos quatro sabores, mas, sim, a um conjunto de sentidos que interferem no momento de uma refeição (Lehrer, 2009). Por exemplo, uma comida quente emana um odor mais intenso e mais chamativo que activam automaticamente as papilas gustativas, já os alimentos frios pelo contrário, dificilmente emanam odor e por isso dificilmente activam as papilas gustativas de forma prévia ao acto de comer. A própria neurociência explica que 90 por cento daquilo a que chamamos de paladar não passa de ser uma sugestão do odor (Lehrer, 2009). Note-se, quantas vezes já nos terá acontecido sentirmos o odor de uma comida e conseguir sentir o seu sabor na boca? Com certeza que já terá acontecido a uma grande maioria de nós.

Nascimento (2007) vai mais longe e indica que a gastronomia da actualidade tem como objectivo e o cuidado de despertar os cinco sentidos, fazendo com que o gosto e o paladar se tornem mais complexo e completos quando associados aos restantes sentidos. Note-se que o gosto pode ainda ser modificado e desenvolvido ao longo da vida do sujeito, sendo também produto de uma cultura, e/ou de uma sociedade, de uma situação, de uma relação, etc. O gosto é então influenciado por identificações a pessoas, situações e meios prazerosos ou desprazerosos (Nascimento, 2007), tornando-se assim sentido mais complexo que o mero paladar e os seus quatro sabores.

2. Criatividade

No sentido mais lato e de senso comum, a criatividade define-se como a capacidade de produção de um sujeito, sendo este um artista, um produtor e um inventor pautando-se pela sua originalidade.

Ao longo dos anos este conceito tem vindo a ser desenvolvido e cada vez mais é necessária uma abordagem multidimensional do mesmo. Nesta abordagem é necessário ter em conta o próprio processo de criatividade; como surge uma ideia? Como se organiza? Como se concretiza? Como resposta podem ser abordados os estudos de Solange Wechsler, para a compreensão do método criativo e variáveis intervenientes, assim como, na perspectiva dinâmica, podem ser abordados vários autores e suas teorias para uma melhor compreensão da génese da criatividade na mente humana e a sua relação com a afectividade.

2.1. Wechsler – Potencial Criativo e Processo Criativo

Wechsler (1999) propõe que todos temos potencial criativo, e que este potencial será influenciado por vários factores, entre eles: o motivo ou desejo de ser criativo, os meios necessários para exprimir a criatividade e a oportunidade de gerir as pressões contra a criatividade.

Quanto à pessoa criativa a mesma autora refere os trabalhos de Barron (1955) e Mackinnon (1978), que indicam haver traços de personalidade que se verificam em pessoas criativas: a disposição para a originalidade, a preferência pela complexidade, a independência de julgamentos e a abertura a novas experiências (Wechsler, 1999).

A abertura a novas experiências está estreitamente ligado ao gosto pelo risco, pela mudança e pelo desconhecido, desta forma poderia dizer-se que um criador não vive com certeza na “sombra” da angústia dos 18 meses, portanto a ansiedade face ao estranho.

O conceito de criatividade tem vindo a ser estudado e desenvolvido por vários autores, como exemplo: para Freud a criatividade é um processo inconsciente, traduzido como um mecanismo de defesa quanto aos impulsos sexuais; para Rogers e Maslow uma busca de auto-realização, que é uma necessidade de desenvolver um potencial que toda a gente tem; e para Guilford a criatividade é uma forma de operação do pensamento (Wechsler, ?).

Segundo a autora o conceito mais consensual foi estipulado na década de 90, onde foi concluído que a criatividade é um resultado da interação entre processos cognitivos, as características da personalidade, as variáveis ambientais e os elementos inconscientes (Wechsler, ?). Actualmente a criatividade é perspectivada como um sinal de saúde mental e a autora acrescenta que o acto criativo, implica uma motivação para criar o que envolve aspectos cognitivos e afectivos (Rey & Martinez, 1989 cit. In Wechsler, 1999).

Para Wechsler (1999) a criatividade deve ser avaliada através de três dimensões: a pessoa, o processo e o produto. A dimensão da pessoa inclui o facto de todos nós termos um potencial criativo, apenas dependemos de algumas questões tais como: o motivo para ser criativo, a oportunidade para assim o ser e os meios e habilidades para a expressão da criatividade.

O processo criativo tem a influência de um leque de variáveis muito alargado, incluindo: a vertente da cognição, a da afectividade, a da história, a biológica, etc. Estas variáveis ainda são difíceis de avaliar em termos concretos, sendo certo que a componente cultural é a mais relevante e abrangente.

Já o produto criativo engloba dimensões como a novidade, a relevância e a elegância, sendo muito influenciado por quem criou e quando.

2.2. Winnicott – Criatividade Primária e Espaço Potencial/ Transicional

A criatividade pode traduzir-se num gosto pelo novo, pela criação de algo novo que reflecte uma parte do seu criador. Neste seguimento Winnicott (1975) criou o conceito de criatividade primária, sobre o qual referiu ser um elemento fundamental na base do psiquismo humano e seu bem-estar. A criatividade primária refere-se à experiência que o bebé tem ao sentir que cria o mundo ao seu redor, através da relação materna; que se adequa às suas necessidades e sobre a qual o bebé, numa fase primária, alucina. Esta alucinação é produto da relação que a mãe cria

com o seu bebé, permitindo-o acreditar e ter a ilusão de que controla o seio (mãe) na sua totalidade (Delgado, 2012).

Esta onnipotência sentida pelo bebé demonstra-se extremamente importante para o desenvolvimento de uma criatividade. Ao longo do seu desenvolvimento, e tendo em conta a criação das condições para o desenvolvimento deste sentimento onnipotente, o bebé e posterior criança, irá confrontar-se com a realidade, com o facto de existir um mundo antes dele e para além dele, e que ele não será então o seu original criador, portanto será desiludido pela mesma mãe que o permitiu iludir-se (Delgado, 2012). A criatividade pode ser desenvolvida se a realidade não se tornar demasiado castradora, fazendo assim uma formação de compromisso entre fantasia e realidade, permitindo ao bebé ter uma área transitiva.

Winnicott (1975) indica o conceito de espaço transicional, um espaço onde a realidade interna e a realidade externa (ou subjectividade e objectividade, respectivamente) se encontram, o que se aplica no momento criativo. Sendo este espaço criado através da relação, as relações primordiais ganham maior dimensão, ou seja, a relação com mãe medeia este espaço, dando origem à criação de objectos transitivos. Entenda-se objecto transitivo como um representante da figura materna, o que significa “ *A primeira manifestação da criança a criar ou a imaginar o objecto, ou seja a simbolizar.*” (Winnicott, 1971 cit. In Gueniche, 2005, p. 34).

Para o autor a mãe tem um papel essencial na apresentação do mundo ao bebé, começando por lhe dar a conhecer alguns objectos e apresentando gradualmente cada vez mais objectos e mais complexos, para que a criança os possa integrar de forma tranquila e, assim, os organize internamente.

O produto criativo pode ser perspectivado também como um compromisso entre fantasia e realidade, onde o criador fantasia com uma determinada obra e, para a tornar real, tem que se deparar com determinados obstáculos, determinadas limitações da realidade, tais como: os materiais a utilizar, o tempo a despender, etc.

Uma questão importante, no que respeita à criatividade, referida pelo autor é o facto de o *Self* ser uma construção constante e não uma instância, o que implicaria a influência do meio e do tempo na construção deste *Self*, portanto na sua maturação. O autor observou que quando a criança tem liberdade para explorar o meio, acaba por recorrer a ele, experimentando-o, moldando-o e usando-o através do jogo e do brincar (forma primária da simbolização), tendo a oportunidade de se criar e de criar o mundo à sua volta.

Se pelo contrário a criança for limitada na exploração, através da relação (ou mesmo dos meios disponíveis) então, dificilmente poderá experimentar o mundo e iniciar o processo de criação.

Transportando estas questões para a prática gastronómica, a experimentação de novos ingredientes, técnicas ou processos é essencial na cozinha de autor, onde o criativo não pode hesitar demasiado em arriscar, em ser diferente, enfim, em criar.

2.3. Lebovici – Criatividade na Infância

O presente autor criou o conceito de interacções fantasmáticas, sendo esta uma questão central no desenvolvimento psíquico da criança lactente. Estas interacções dizem respeito às duas mentes que se comunicam e que se partilham entre mãe e bebé num período muito precoce deste último, tendo em conta a existência de três “bebés” existentes nesta relação: o bebé real, o bebé fantasmático e o bebé imaginário.

O bebé real diz respeito à criança que de facto nasceu, com determinadas características, comportamentos e história genética. Enfim, é o lactente que objectiva e concretamente interage.

O bebé fantasmático remete para conflitos libidinais narcísicos da própria mãe, relacionados com a sua vivência da sua infância e das problemáticas inerentes a esta sua fase de vida, sendo a carga histórica infantil da mãe e tudo aquilo para a qual a sua infância “carrega”, sendo este chamado pelo autor de mandato transgeracional.

Já o bebé imaginário relaciona-se com o desejo da maternidade, com a criança que é idealizada pela mãe, mesmo antes do seu nascimento.

Se estas três “crianças” formarem um conjunto harmonioso, teremos, então, uma interacção onde mãe e bebé se “constroem” e complementam, criando uma relação que permite à criança ser imaginada, imaginar-se e imaginar um outro, podendo ser uma das géneses da criatividade.

Ora, imaginando uma bagagem fantasmática extremamente acentuada por parte da mãe, devido a conflitos infantis internos não elaborados da mesma, será provável que a interacção mãe-criança fique altamente perturbada, visto que não haverá uma disponibilidade de aceitação mental materna relativamente à criança real e à criança imaginada, Como tal, a mente do lactente poderá ser invadida por fantasmas alheios, ocupando o espaço mental da criança de tal forma, que esta não tem possibilidade de se imaginar, ser imaginado, nem de imaginar um outro. Comprometendo, assim, a disponibilidade mental do bebé para poder aceder a novos conteúdos e a investir em novos objectos ou relações.

2.4. Klein – Posição Esquizo-Paranoíde e Posição Depressiva

O processo criativo remete para um movimento interno do sujeito entre a posição esquizo-paranoíde e a posição depressiva, conceptualizadas por Melanie Klein (cit. In Segal, 1975).

A autora refere-se ao conceito de “seio”, sendo a representação simbólica da mãe (cuidador primário); uma fonte de nutrição e, por isso, de satisfação, associados a uma fonte de vida. Se algum elemento externo (condições do nascimento) ou interno (condições psicológicas da mãe) interferirem a desfavor desta relação positiva com o seio (podendo ser a própria frustração), pode haver, então, um comprometimento do investimento da criança lactente na relação e na sua procura de investimento em novas fontes de gratificação (Segal, 1975).

Quanto à posição esquizo-paranoíde esta define-se por uma forte angústia persecutória devido às pulsões de morte que criam uma ameaça de aniquilamento do *Self* que, através dos mecanismos de projecção, clivagem e identificação projectiva e pelo facto do seio ser uma parte integrante deste ego primitivo, ameaça a integridade do bom seio e a manutenção do amor por ele sentido.

Neste seguimento podem surgir vários sentimentos como a Inveja, o ciúme e a voracidade. A inveja constitui-se no constatar do bom objecto, do seio nutridor, que o bebé sente como parte sua, mas que, através de experiências de frustração, se apercebe que não tem a capacidade para se auto-satisfazer. Por isso, surge uma inveja deste seio, no sentido de o querer possuir e esvaziar até o destruir, através da identificação projectiva, ou seja, colocar dentro da mãe os aspectos mais nefastos do *Self* (Segal, 1975).

O ciúme implica um amor pelo objecto primário (seio) e o sentimento de que um terceiro possui o amor que lhe seria devido (ao bebé) podendo ser produto de um Édipo precoce.

Já a voracidade implica um movimento de introjecção destrutiva, porque remete para o esvaziar o seio de qualquer conteúdo, tornando seu o que o constitui, o que implica uma não saciedade que ultrapassa qualquer necessidade do sujeito, assim como vai para além daquilo que é possível o objecto oferecer.

Relativamente a estes sentimentos surgem as tendências sádicas na mente da criança, onde o objecto querido, amado e gratificante se torna num objecto a destruir e esvaziar, gerando, também, na criança um sentimento de poder e onnipotência sobre o seio.

Assim, todas estas problemáticas da mente primitiva criam uma clivagem da imagem materna, entre um objecto bom (fonte de satisfação gratificante) e um objecto mau (fonte de insatisfação, sendo um objecto persecutório). Nesta posição, o próprio ego do bebé está, também, clivado, gerando uma falta de integração da informação externa e do próprio, tendo

como consequência uma angústia de fragmentação ou angústia persecutória (Segal, 1975) assim como há uma confusão entre *Self* e objecto, dando a sensação constante à mente primitiva de integração e desintegração (Delgado, 2012).

As situações de frustração, que não seja excessiva, permitem que o bebé tenha movimentos criativos, para satisfazer as suas necessidades, enquanto o objecto não o faz. Como tal, estas situações de conflito interno são factores de fortalecimento do ego e de enriquecimento da personalidade, sendo essenciais no desenvolvimento da criatividade.

No caso de a criança conseguir ultrapassar esta posição de forma equilibrada, com o apoio de uma mãe que lhe permite vivenciar estas dinâmicas internas e a ajuda a ultrapassá-las, elaborando-as, então é possível o início de uma nova posição do desenvolvimento mental: a posição depressiva.

Na posição depressiva há uma integração das duas partes (boa e má) seja em relação ao objecto (o seio), seja em relação ao próprio ego, proporcionando a perspectiva de um objecto total e de um ego mais coerente e integrado, o que se torna mais organizador para o próprio.

Todo este processo é possível no caso de o lactente ter a capacidade de reconhecer o objecto (seio) como sendo mais gratificante do que frustrante, sendo produto da realização de que o seio bom e o seio mau, fazem parte de um só objecto e não de dois objectos distintos (Segal, 1975). Se assim acontecer, então surgem sentimentos de gratidão e de generosidade pelo seio, que apesar de ter sido objecto de desejo de destruição, mantém a sua função gratificante, de compreensão e amor. É desta forma que é gerado um sentimento de culpa no lactente, devido ao facto de ter tido sentimentos nefastos destrutivos relativos ao objecto de amor, produto da projecção da agressividade direccionada para o seio que outrora seria o seio mau e que neste momento será visto como bom e mau, portanto um todo. A partir deste momento há então um movimento de reparação; a reparação do seio que foi magoado pelo bebé, através das suas atitudes sádicas e a reparação do próprio ego, que acabou, também, por ser vítima deste sadismo. Há uma integração destas duas partes assim como uma aceitação destes dois lados, que apesar de serem inicialmente organizados em separado e como opostos, serão percebidos como fazendo parte de um todo, sendo de extrema importância o facto de haver um bom equilíbrio entre os dois, onde a parte boa será sempre mais relevante e mais valorizada (Segal, 1975).

É por estas razões que a angústia central desta fase de desenvolvimento do psiquismo humano é a da perda do objecto amado, o dito objecto bom e idealizado que foi fortemente castigado na mente do lactente e possivelmente terá deixado de existir, deixando o bebé com uma ansiedade depressiva, onde teme pela sobrevivência do objecto amado (Delgado, 2012).

A frustração apresenta-se como uma forma essencial de organização do psiquismo humano, trazendo à mente do bebé o factor da realidade; dos obstáculos que esta apresenta e dos desafios que se colocam à criança, obrigando-a a criar formas de auto-regulação e satisfação (Segal, 1975).

Num paralelo com o processo criativo, a posição esquizo-paranóide será o momento em que o criativo tem uma determinada ideia, mas ela ainda se encontra dispersa e vaga, pouco harmónica e pouco organizada, onde a fantasia predomina.

A posição depressiva poder-se-ia traduzir no momento seguinte ao do aparecimento da mesma ideia, onde o criador se propõe a realizá-la e, por isso, organiza e integra a informação de forma a sistematizá-la face aos seus recursos reais, para, então, tornar a sua obra real.

O acto criativo poderá ser percebido como um movimento de reparação do sujeito; uma forma de reparar o seu próprio *Self*, numa tentativa de obter sentimentos de realização, de satisfação e auto-valorização; e uma forma de reparar o objecto, retomando sabores perdidos, tempos desvanecidos e pessoas desaparecidas.

A reparação é uma forma do sujeito lidar com a ansiedade gerada pela posição depressiva, onde o sentimento de culpa e de perda são predominantes e, por isso, o sujeito tenta reconstruir ou restaurar o objecto, sendo esta a base para o desenvolvimento de capacidades como a tolerância e o perdão (Delgado, 2012).

Este movimento reparador requer um acto criativo por parte do sujeito, sendo que este terá que reparar o objecto externo e o seu *Self*. A reparação do objecto externo é produto do sentimento de culpa, visto o sujeito passar a reconhecer um objecto como um todo e perceber que o objecto mau que havia retaliado é também o objecto bom que, possivelmente, ao ter tentado destruir este objecto mau terá também destruído o bom. Assim, terá de o restaurar e ao fazê-lo acaba por restaurar o próprio *Self*, porque o o bebé e a sua mãe por esta altura serão um todo para o pequeno. Esta restauração do *Self* passa por o sujeito conseguir-se integrar como um todo, aceitando também a sua parte má, os seus impulsos sádicos e contornando-os por meio de um mecanismo de formação reactiva (Delgado, 2012).

O sujeito criativo irá recorrer, então, a todo um processo criativo para conseguir contornar toda esta problemática e conseguir integrar o objecto num todo assim como integrar-se a si.

Assim, demonstra-se muito importante a capacidade que o sujeito criativo tem em suportar estes movimentos psíquicos, onde a fase depressiva é predominante.

2.5. Freud – Processo Primário e Processo Secundário

O processo primário e o processo secundário também nos esclarecem sobre os processos criativos, tendo em conta que no processo primário há uma amálgama de ideias, perceptos, experiências e significados e no processo secundário há uma organização destes elementos, uma orientação lógica dos mesmos (Noy, 1969), para que a partir daí seja possível haver uma construção e, neste caso, uma criação de algo novo.

Freud criou a teoria topográfica, apresentada em 1900 no seu livro “A Interpretação de Sonhos”, onde repartia a mente em três sistemas: Inconsciente (*Ics*), Pré-Consciente (*Pcs*) e o Consciente (*Cs*). Esta teoria baseia-se nas descargas mais ou menos elaboradas de energia psíquica e na sua movimentação por entre estes três sistemas (Arlow & Brenner, 1973).

O processo primário é o tipo de funcionamento que caracteriza o sistema *Ics*, que tem como objectivo a descarga (catexia) rápida e imediata de energia psíquica, visando emoções de prazer e o evitamento de desprazer. É por esta via de funcionamento que a mente imatura se rege, reportando à fase inicial da vida (Arlow & Brenner, 1973).

Desta forma, o sistema *Ics*, através do processo primário “ignora” qualquer exigência moral, lógica e real, visto recorrer a qualquer objecto ou modo de descarga desde que haja uma descarga de energia psíquica total e uma satisfação imediata, criando o sentimento de prazer. Pode-se então dizer que este sistema se guia pelo princípio do prazer, ou seja, sem qualquer consideração pela realidade externa, apenas pela realidade interna e suas necessidades (Arlow & Brenner, 1973).

Freud defendia que este tipo de funcionamento era produto da necessidade da mente em retirar tensão mental gerada pelos impulsos, dando origem a mecanismos de defesa como o deslocamento e a condensação, observados através do sonho (Arlow & Brenner, 1973). Como consequência desta necessidade de satisfação imediata, a mente imatura alucina com o objecto gratificante, recorrendo à projecção de experiências de satisfação anteriores, sendo a génese do desenvolvimento das representações mentais associadas aos objectos (Lebovici, 1995).

Já o processo secundário é característico do sistema *Pcs*, onde o princípio da realidade se confronta com o princípio do prazer, criando obstáculos, regras e normas às descargas de energia através de experiências de frustração, exigindo uma elaboração dos impulsos e não permitindo uma descarga total e imediata destas energias. Assim, o sistema *Pcs* é responsável por um equilíbrio das energias psíquicas, evitando um efeito de “esvaziamento” da energia e promovendo a associação destas energias a representações a nível verbal ou objectal constantes e fixas. Desta forma há um evitamento de objectos e representações consecutivamente móveis e instáveis, criando uma estabilidade do mundo psíquico face ao mundo real e, por isso, facilitando o

processo de adaptação, as gratificações reais e o pensamento racional e lógico (Arlow & Brenner, 1973).

Na teoria estrutural de Freud (1923), a teoria topográfica é actualizada sendo que a *Psique* se reparte em três elementos: *Id*, Ego e Superego. Face a esta nova concepção da estrutura mental, o processo primário encontra-se por entre estas três instâncias e sempre presente ao longo da vida mental.

A descarga dos impulsos é uma exigência do *Id* e do Superego, por via de pulsões agressivas ou libidinais, cabendo ao Ego inibir e/ou regular estas descargas, conforme as exigências do meio externo (Arlow & Brenner, 1973).

Podemos referir então, que os processos primário e secundário envolvem o princípio do prazer e o princípio da realidade, gerando um compromisso entre estes últimos.

Freud refere que a expressão artística será, então, uma forma de tradução de desejos inconscientes e de satisfação dos mesmos, fazendo um paralelismo entre a arte, a fantasia e a sonhos (Noy, 1968-1969).

2.6. Arietti - Processo Terciário

Arietti (1976, cit. Delgado, 2012) propõe a existência de um terceiro processo, sendo o produto da combinação entre o processo terciário e o processo secundário. O processo terciário será, então, uma reunião entre a realidade interna e a realidade externa, o mundo do concreto com o mundo do abstracto, requerendo ao sujeito uma dinâmica mental que proporciona novas construções internas e sua expansão (Delgado, 2012). Assim, é possível ao sujeito criador trabalhar com o mundo do sonho e da fantasia com o mundo real e dos objectos (Delgado, 2012), exigindo uma capacidade de harmonizar os dois mundos, tornando possível a criação e, também, revelando um acto de liberdade criativa que é possível de ser realizada.

Este processo pode ser paralelizado com o espaço potencial referido por Winnicott, sendo um espaço onde a objectividade e a subjectividade se encontram e a partir deste encontro há uma nova criação. Esta nova criação estará carregada de significantes e significados do seu criador, sendo reveladora do seu mundo interno, mas com a possibilidade de ser realizada e objectivada através do plano material da realidade externa e ser percebida, sentida e apreciada por um outro.

O processo terciário diferencia o criador do não criador, visto haver um produto estético na combinação entre processo primário e secundário e o criador terá esta capacidade de aliar as limitações materiais, técnicas e reais com aquilo que imagina, sonha ou delira.

3. Gastronomia e Criatividade

A criatividade na cozinha representa para muitos um risco a ser realizado, uma aventura a ser vivida, que quebra com os pré-conceitos da prática culinária.

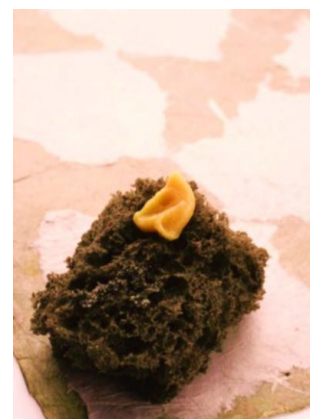
Dória (2006) aborda a questão da criatividade de duas formas: a nível técnico - quanto à introdução de novas técnicas ou novas utilizações de técnicas antigas; e ao nível da experiência sensorial - relativo aos novas sensações proporcionadas pelo novo prato, como uma “busca quase obsessiva da surpresa à mesa” (Dória, 2006).

Ferran Adrià é um dos mais recentes exemplos de inovação no ramo da gastronomia, reunindo os dois tipos de criatividade indicados por Dória (2006) e criando um novo conceito na cozinha: a culinária molecular. Este *Chef* teve a audácia de juntar a Culinária, a Física e a Química, como jamais alguém se haveria atrevido até então, quebrando todas as barreiras anteriormente existentes, todas as tradições e pré-conceitos. De seguida apresento uma receita do *Chef* Adrià para podermos perceber o quanto um prato pode ser original, inesperado e harmonioso ao mesmo tempo:

Pão-de-ló de gergelim negro e miso

Ingredientes:

- Para a praliné de gergelim preto torrado:
 - 115g de sementes de gergelim preto
 - 25g de óleo de gergelim
- Base para o bolo de gergelim preto:
 - 120g gergelim preto
 - 125g de clara de ovo
 - 80g de gema de ovo
 - 80g de açúcar
 - 20g de farinha de trigo
 - 1 Sifão com capacidade de 1 litro
 - 4 Cartuchos de nitrogénio
 - Copos plásticos
- Para o gergelim preto tostado:
 - 20g de sementes de gergelim preto
 - 2g de sal



- Outros:

20g de miso branco

Preparação:

- Para o praliné: Torrar a semente de gergelim em uma frigideira, em fogo médio. Enquanto ainda estiver quente, esmagar as sementes com o óleo de gergelim para formar uma pasta fina (350 gr.). Deixe descansar.

- Base para o bolo de gergelim preto: Misturar bem a praliné, as claras de ovos, depois as gemas, o açúcar e a farinha até formar uma mistura leve e fofo. Reserve. Transferir a mistura para o sifão. Fechar bem e anexar os 4 cartuchos de gás, agitando o tempo todo. Use uma tesoura para fazer três cortes igualmente espaçados de 0,3 centímetro nas laterais do fundo do copo plástico. Encha cada copo com a mistura do bolo até uma altura de 3,7 cm. Colocar os copos com a mistura do bolo no forno de microondas, três copos por vez, no máximo. Cozinhar por 40 segundos. Retire e deixe esfriar até a temperatura ambiente. Vire o copo e retire o bolo com a ajuda de uma mini espátula. Mantenha em um recipiente fechado hermeticamente.

- Para o gergelim preto tostado: Torrar a semente de gergelim preto em uma frigideira. Adicionar sal e moer até formar um pó fino. Mantenha em um recipiente fechado um local fresco e seco.

Para servir:

Coloque 2 gramas de miso branco sobre a metade inferior do bolo e pressione levemente para baixo utilizando uma mini espátula. Salpicar a metade superior com 0,3 grama de gergelim preto tostado. Pode servir. Estes bolos devem ser comidos em dois bocados, começando pela parte branca com miso.

Note-se que na receita acima apresentada a expectativa que a aparência do prato suscita em nada corresponde ao seu sabor e as técnicas utilizadas são diferentes das técnicas tradicionais de culinária, aliando-se a criatividade das técnicas e a originalidade na forma como o prato é apresentado. Desta forma o processo criativo poderá ocorrer seja ao nível das técnicas de preparação utilizadas, seja na harmonia de sabores criada, seja na apresentação e decoração final do prato. Ao longo do tempo foram surgindo abordagens criativas destas três áreas, note-se a exploração das ciências químicas na criação de novas técnicas de preparação de alimentos (exemplificada na receita acima referida de Adrià), a cozinha de fusão que comporta uma inovação na união de sabores e a cozinha francesa que trouxe uma forma inovadora de apresentação de pratos.

Um dos *Chefs* de referência na cozinha de fusão é o *Chef* Chakall, cuja receita apresento de seguida:

Carne Barrosã “Splendid”

Ingredientes:

300g de Carne Barrosã
4 Colheres de sopa de molho de soja Savora
Água do Luso
2 Colheres de farinha Maizena
Azeite Olidal by Chakall
Alho desidratado Sousacamp
2 Colheres de sopa de cebola desidratada Sousacamp
Pão regional
Azeitonas fatiadas
1 Ramo de salsa Vitacress
Sal
Feijão Frade Compal
Queijo da Serra da Cabreira

Preparação:

Para tornar a carne mais suave, numa tija adicione o molho de soja com um pouco de água do Luso e as 2 colheres de farinha Maizena e misture bem. Corte a carne em pedaços e coloque uns 10 minutos neste preparado.

Prepare um refogado colocando um fio de azeite numa frigideira, juntamente com 1 colher de sopa de cebola desidratada, junte-lhe a fatia de pão e deixe-o fritar.

Depois de fritar o pão em ambos os lados, reserve. Na mesma frigideira coloque a carne com o azeite bem quente, frite bem de um lado e do outro, quando estiver quase confeccionado adicione a salsa e as azeitonas e deixe cozinhar até ao ponto em que quer a carne. Depois, e ainda com o preparado bem quente, coloque 3 colheres de sopa do queijo da serra da cabreira por cima da carne e deixe derreter.

Prepare feijão-frade para acompanhar. Coloque um fio de azeite numa frigideira bem quente, junte o alho desidratado e salteie o feijão-frade. Por fim, coloque a carne com o queijo derretido sobre o pão frito e acompanhe com o feijão-frade salteado.

Nesta receita aparentemente tradicional há um ingrediente que revela a fusão com uma cultura oriental: o molho de soja. São estas nuances na utilização de ingredientes que pautam a criatividade, criando surpresa, quebrando barreiras culturais e destruindo tabus gastronômicos.

No entanto, o *Chef* criativo deverá ter uma preocupação constante: não só a sua satisfação de descoberta e execução de um novo prato, mas, também, a satisfação de um outro, do cliente que irá ser servido. Ou seja, uma certa formação de compromisso entre o eu e o outro, a auto-satisfação e a satisfação de um outro.

Para um criativo aquilo que aparentemente poderá ser uma limitação, pode representar o ponto de partida para novas ideias, para soluções criativas face à adversidade. Imaginemos um cenário onde o *Chef* tem à sua disposição apenas dois ingredientes principais para fazer um bolo, tais como o chocolate e o tomate, sendo desafiado a criar uma receita com os mesmos. Desta improvável união de sabores pode “nascer” uma nova receita, vejamos:

Bolo de Chocolate e Tomate

Ingredientes:

- 4 Ovos
- 3 Tomates médios bem maduros
- 125g de chocolate em pó
- 240g de açúcar
- 1 1/2 Colher de chá de fermento em pó
- 1/2 Colher de chá de bicarbonato
- 300g de margarina
- 380g de farinha
- 1 Colher de sobremesa de canela em pó
- 1 Pitada de cravinho moído
- Nozes e passas a gosto
- Açúcar mascavado e canela para polvilhar



Preparação:

Num recipiente juntar todos os ingredientes secos (a farinha, o fermento, o açúcar, o chocolate em pó, a canela, o cravinho e o bicarbonato) e mexer bem. Num liquidificador triturar os tomates inteiros (tirar apenas o caule). Numa batedeira bater bem os ovos com a polpa dos tomates e a margarina derretida. Juntar os dois preparados e envolver bem. Juntar as nozes e as passas e

verter para uma forma untada com margarina. Por cima da massa polvilhar com açúcar mascavado e canela. Vai ao forno a 180° durante mais ou menos 1 hora (ir verificando a cozedura com um palito).

Assim, a capacidade para inovar inclui-se, então, na capacidade criativa para se arriscar, para se aventurar pelo desconhecido, todo um processo que implica determinadas características de personalidade que permitam ao sujeito suportar os momentos de confusão, de descoberta, de fracasso inerentes a qualquer processo criativo, fazendo com que haja uma mudança constante entre as posições esquizo-paranóide e depressivas de Klein, assim como uma relação de compromisso entre os princípios do prazer e da realidade de Freud.

3.1. Processo Criativo na Culinária

Dos poucos estudos realizados sobre a criatividade na culinária, Horng e Hu (2008) exploraram um modelo do processo criativo na culinária, trabalhando com *Chefs*, observando-os e conversando com eles sobre o seu trabalho. O modelo que utilizaram foi criado pelos mesmos, tendo como base outros modelos já criados por outros autores, sendo um modelo multidimensional. O respectivo modelo é constituído por quatro fases: a fase de preparação de novas ideias; a fase da incubação das ideias, a fase de desenvolvimento de ideias; e, a fase de verificação do trabalho de culinária.

A primeira fase tem muitas vezes como início a imitação de outros *Chefs* e das suas técnicas, a base para que os novos *Chefs* possam partir para as suas próprias ideias. Os autores fazem um paralelo à fase inicial de vida do sujeito, quando começa a sua aprendizagem através do processo de imitação. Ao longo desta fase, os *Chefs* referiram que poderiam ser inspirados por vários objectos, experiências, pessoas, o gosto dos clientes, etc.

A fase de incubação de ideias parece ter início em ideias vagas, ou na intuição e ao longo desta fase o criativo vai desenvolvendo estas ideias para que se tornem mais claras e organizadas. Assim, esta fase implica uma dinâmica mental grande, recorrendo a processos de associação, de memória, de decisão, de síntese e de conceptualização para encontrar uma solução viável.

Na terceira fase, de desenvolvimento de ideias, o criativo torna real as suas ideias e passa para o plano material as suas conceptualizações sobre o novo prato. Ao longo desta fase há uma dinâmica de desenvolvimento e retrocesso constante, onde o *Chef* experimenta ideias, podendo ter sucesso ou insucesso, portanto havendo uma grande probabilidade de fracasso e fazendo com que retorne ao início do processo criativo.

Por fim, a fase de verificação, o *Chef* avalia o seu prato, tendo em conta todos os factores intervenientes no mesmo; a decoração do prato, o cheiro, os sabores, texturas e a originalidade da conceptualização deste novo prato. Desta forma, o que o criativo irá avaliar, será a harmonia do prato em todas as suas vertentes.

Em conclusão, os autores (Horng & Hu, 2008) observaram que ao longo do processo criativo os *Chefs* valorizam mais a sua imaginação e intuição do que o seu conhecimento prévio sobre os alimentos, tentando equilibrar a sua originalidade com o tradicional, assim como devem balancear o seu prazer em criar algo novo com o prazer do consumidor final.

3.2. Personalidade, Gastronomia e Criatividade

Proponho-me a fazer um paralelo entre estruturas de personalidade e pratos gastronómicos, não só a título de curiosidade mas, também, para podermos perceber como áreas aparentemente tão distantes podem convergir em tantas vertentes e podem criar paralelos entre si.

Imaginemos, então, uma organização de personalidade psicossomática, poderá ser comparada com um prato como o peixe cozido, com batata cozida e legumes cozidos. Perguntamo-nos porquê?! Ora, repare-se que este tipo de organização se caracteriza por uma pobreza do sonho, da função fantasia que geram uma vida mental pragmática e instrumental (Bergeret, 2004), portanto uma vida mental empobrecida e um comportamento demasiadamente normalizado. O prato proposto acima é constituído pelas mesmas características: um prato sem condimentos, sem envolvimento de quem o realiza, sem criatividade envolvida e demasiadamente normalizado. Ou seja, nem esta organização de personalidade, nem o prato proposto sugerem algo de novo, de diferente e/ou de destaque, em suma são demasiados normativos.

Nesta sequência, pensemos que prato se poderia adequar a uma estrutura de personalidade histérica; que se caracteriza por um movimento de sedução e retraimento, que superficialmente parece ter muito para oferecer, mas que a nível profundo se observa pouca envolvência emocional?! Sugiro uma sobremesa como paralelo, sendo algo que nos cria expectativa ao longo da refeição, que por norma nos sabe bem, mas que pouco alimenta e não sacia a fome. Iria sugerir algo como um suspiro; de aparência sedutora e chamativa, mas quando ingerido se reduz a nada e que a pouco sabe. Curiosamente, na perspectiva de alguém com uma estrutura de personalidade histérica, os próprios alimentos seriam erotizados; a pêra seria vista como uma forma fálica, as uvas poderiam ser percebidas como formas testiculares e a melancia, sendo uma fruta vermelha, poderia suscitar conteúdos sexuais.

Continuando com este exercício, imaginemos, por instantes, um prato com um molho surpreendente, com um molho agridoce. A que tipo de organização poderemos associar? Poderá ser, por exemplo, a uma organização *border-line* que, tanto pode ser doce, dependente e envolvente como pode ser distante, “ácido” e desagradável, variando constantemente entre estas duas posturas.

Já numa organização obsessiva- compulsiva estaria associado um prato muito metódico, com muitas fases de preparação, um prato que requeresse muito método. Por exemplo, as lulas recheadas, que apesar de serem um prato aparentemente vulgar, requerem muito cuidado e muita minúcia na sua preparação. Por outro lado, poderemos pensar num prato que aparenta ser perfeitamente normal, mas quando comido é extremamente picante, de forma agressiva para quem o experimenta. Este exemplo reporta para a agressividade contida que se observa no comportamento dos sujeitos com este tipo de estrutura da personalidade.

Pensando numa estrutura de personalidade narcísica, então poderemos associar a um prato mais exibicionista, com pouca substância como um prato de cozinha francesa; que tem uma aparência muito pomposa e cara, muito elaborado do ponto de vista estético, mas que proporciona pouco alimento, que é servido em poucas quantidades e não sacia a fome.

Quanto a uma organização de personalidade depressiva sugeria um prato sem qualquer elaboração, por exemplo um prato de feijão, apenas e somente feijão, garantindo o mínimo necessário de alimento, o essencial, muito pouco investido e feio.

Por último, que prato poderíamos associar a uma estrutura de personalidade psicótica?! Talvez nenhum, pelo menos nenhum que tenha receita, método ou técnica, seria apenas um aglomerado de alimentos maioritariamente estragados e sem qualquer harmonia entre os mesmos.

III. SECÇÃO EMPÍRICA

1. Método

O presente trabalho é um estudo empírico, de ordem exploratória, do tema da criatividade na gastronomia, tendo como objectivo a compreensão do processo criativo dos *Chef's* de cozinha e algumas dinâmicas internas incluídas neste mesmo processo.

Recorri a uma amostra por conveniência, tendo em conta a disponibilidade, o tempo e o acesso aos *Chef's*. As entrevistas foram realizadas em vários locais, conforme o que era mais acessível para os *Chef's*. Assim, foram entrevistados 3 *Chef's* de cozinha: o *Chef* Tiago Duarte, o *Chef* Rui Paula e o *Chef* Luís Figueiredo.

As entrevistas foram construídas, por mim juntamente com o Professor Doutor Luís Delgado, tendo em consideração o que se pretendia investigar, sendo constituídas por 12 perguntas (Anexo 1).

As perguntas 1 e 2 visam o enquadramento da realidade do *Chef* e o conhecimento do seu percurso profissional até então.

A pergunta 3 tem como objectivo perceber um pouco da escolha dos *Chef's* sobre a área da gastronomia, no intuito de compreender se haverá algum conteúdo afectivo nas sua escolha e se, sim, qual o seu significado.

Com a pergunta 4 pretende-se compreender a perspectiva dos *Chef's* sobre a criatividade, onde nos dão a conhecer um pouco da sua prática criativa e nos podem dar a perceber como se enquadram quanto à questão da criatividade.

Na pergunta 5 pretendo esclarecer se o alimento em si terá algum significado para os *Chef's* e qual será, remetendo para as dimensões afectivas do alimento, assim como as dimensões identitárias do mesmo.

As perguntas 6 e 7 remetem para o modo como surge e se desenvolve o processo criativo, dando conta não só da sua estrutura e do delineamento do processo criativo, mas também das dinâmicas mentais implicadas no mesmo.

A pergunta 8 permite a compreensão dos processos e dinâmicas mentais que interferem no processo criativo, permitindo, também, perceber dimensões afectivas e identitárias do sujeito criativo.

Na questão 9 pretende-se perceber como os *Chef's* encaram a realidade da sua arte, uma arte momentânea no tempo e no espaço e o que isso os faz sentir ou o que lhes pode proporcionar.

A questão 10 está no âmbito da compreensão daquilo que os *Chefs* percebem como sendo diferente na sua arte criativa, remetendo para as áreas onde podem inovar, trazendo algo de novo à sua prática.

A pergunta 11 visa perceber quais são os profissionais de referência dos *Chefs* e o que é que valorizam na arte criativa gastronómica de forma a ser uma referência e uma base para o seu trabalho.

A pergunta 12 pretende esclarecer em termos práticos o que é ser criativo para os *Chefs* e como sentem que são criativos de forma individual, pegando num exemplo de uma receita criada por si.

2. Entrevistas e Análise

2.1. Entrevista *Chef* Tiago Duarte

1- Qual o seu local de trabalho?

“Estou a trabalhar num restaurante que se chama “1640 Restauração”.

2- Qual a sua formação?

“Sou um auto- didácta, a minha formação é a minha experiência dos sítios onde trabalhei, dos chef's com quem trabalhei e do meu instinto com a comida. Eu sou um louco...sou um apaixonado por aquilo que faço!”

3- Porque escolheu esta área?

“Por necessidade, precisava de trabalho e surgiu trabalho nesta área. Surgiu oportunidade de trabalhar na copa e entretanto surgiu a oportunidade de passar para a cozinha.”

4- O que entende por criatividade?

“A criatividade é muito específica, é uma coisa momentânea. Olhando para um alimento, olhando para o frigorífico consigo juntar este e aquele ingrediente, criam-se cá dentro, na cabeça. Assimilo os sabores dos produtos e produzo. É fazer algo original, mas às vezes não fazendo algo original, mas só o facto de ver os produtos que tenho, aquilo que tenho e fazer a algo é criatividade, basta produzir a partir daquilo que se tem. É muito intuitivo! “

5- Qual o significado do alimento para si?

“É a minha forma de viver, é a forma de viver de todos, de nos alimentarmos. O alimento como forma de... é difícil! Quando penso no alimento, penso no meu trabalho acima de tudo e penso naquilo que pode ser feito, é logo o que eu penso primeiro: o que é que eu posso fazer com isto? o que é que não posso fazer? Com o que é que isto ligaria bem? Que conceito poderia aplicar nisto?”

Sinto que se quebram barreiras, por exemplo há pouco tempo participei no casting para o “top Chef” e fiz um prato, que já tinha na cabeça, apresentei-o e o Chef ficou assim com uma cara estranha a olhar para mim e para o prato. Fiz um bacalhau, com migas de broa e azeitona, uma saladinha com rebentos de mostarda e rabanetes e um pesto de poejos e um chutney de alperce. O Chef referiu que quando falei nesta combinação de sabores, achou que ia ficar muito mau, mas quando experimentou disse que estava bom. Portanto, para mim é isso, às vezes as pessoas criam umas certas barreiras quanto a alguns produtos, só que depende, depende de tudo o que leva á volta. Para mim funciona assim, arranjo uma maneira de juntar coisas que à partida não ligam, mas dou a volta e funciona tudo. E quanto a este prato, eu nunca o tinha feito, tinha-o na cabeça, mas quando chegou a altura de montar o prato fiquei com receio, mas ligou tudo bem. “

6- Como surge a ideia para um novo prato?

“A maior parte das vezes faço um prato conforme o que tenho e vou criando, mas tenho pratos que vou trabalhando ao longo do tempo, durante anos até, como por exemplo as minhas bochechas de porco preto; que todos os anos mudo qualquer coisa, para que cada vez fique melhor, até atingir a perfeição, que também é momentânea. Ela depende da minha aprendizagem e evolução na cozinha. Não vou é por modas, porque nem tudo o que está na moda é bom, há coisas que estão na moda, mas para mim não têm senso nenhum. A minha cozinha é simples, os produtos que uso são simples...não uso nada de astronómico. Apoio-me na nossa culinária, a comida portuguesa é a referência, são as minhas bases, mas tento dar um toque diferente.

Tenho algumas receitas, que são as minhas receitas e que mais ninguém faz, que são pratos que vou aperfeiçoando ao longo dos tempos, e posso ficar meses sem tocar em nenhum deles, mas de pois pego e reinvento ou dou outra volta e fica assim durante uns tempos...é uma coisa pessoal. Sei que se passar para outra pessoa a outra pessoa não entende o prato da mesma maneira, não ia ser igual. Por exemplo hoje posso fazer um preto que é espectacular e amanhã já não é, porque é isso: é momentâneo!

E até é bom que fique ali, naquele momento, porque as pessoas lembram-se.”

7- Como desenvolve a ideia? Tem algum método?

“Para mim isso não existe, porque tudo o que faço é diferente. Há certas técnicas que se aplicam nuns pratos, há outras que em outros, algumas que se aplicam em todos, mas vai sempre variando, nunca é...nunca é rígido a esse ponto.”

8- O que sente ou pensa quando está em processo criativo?

“Esqueço tudo o que está à minha volta, ignoro toda a gente, não ligo a ninguém, entro no meu mundinho! É como se estivesse em transe, mas é mesmo!

Às vezes há coisas que vamos buscar à gaveta da memória, por exemplo quando...não sei...os meus pais são africanos e tive muita ligação em casa às comidas de África e à culinária portuguesa, mas especialmente quando estou a produzir qualquer coisa desse género, com comidas africanas, ou com algum tipo de fusão, lembro-me sempre desses sabores e sei como eles...terminam. Isso é o mais giro quando se está a produzir tentar reproduzir aquilo que nos vai na cabeça.

É engraçado quando entramos num processo de produzir algo de que nos lembramos da infância, por acaso agora tenho um prato na carta do restaurante que se chama “memórias de infância”, basicamente, acho que é daqueles pratos que toda a gente comen, aqueles lanches de tarde com banana e bolacha maria, suminho de laranja e iogurte natural. Isso faz lembrar muita coisa. Por exemplo é esse tipo de coisas que às vezes me lembro e surge uma ideia, que é simples, faz-se bem, toda a gente gosta e toda a gente vai ficar com um sorriso na cara. Por acaso, é verdade, as próprias pessoas dizem: 'Realmente isto traz muitas memórias!'.”

9- O que sente quando serve um prato e sabe que é algo para ser consumido e, de certa forma, destruído naquele momento?

“Isso é prazer! Para mim basta o prato vir limpo para ficar satisfeito. Eu vejo os pratos quando vêm das mesas, quando algum prato vem com comida eu pergunto: “o que se passou? Alguma coisa estava má?”

10- Em que é que sente que inova (técnicas de preparação, nos sabores ou na decoração)?

“Pode-se sempre inovar em qualquer coisa, mas a minha cozinha e o que eu gosto de fazer é colocar vários sabores num prato só! Gosto de salgado, do picante, do doce, do acre...gosto de ter esses sabores reunidos, minimamente, num prato só. É mais pela complexidade do prato em si, do que pelos produtos que uso ou a decoração. Tento criar ali uma combinação saudável entre sabores, não gosto de um prato monótono, não pretendo monotonia, tento fazer algo diferente e pensar que esta coisa combina com esta e esta com esta e que aquilo na boca funcione.”

11- Quais os seus *Chef's* de referência? Porquê?

“Tenho vários, por exemplo um com quem trabalhei que é o Ljubovir Stanisic, do ‘Cem Maneiras, é das pessoas que conheço, que não é português e que ama mais a nossa cultura e a nossa comida, ele só usa produtos portugueses. Ele é muito bom!

Depois tenho outros a nível internacional, o Jamie Oliver, com certeza! Guio-me muito pelo tipo de cozinha dele, mais simples.

Depois o Vítor sobral, claro! Ele é o cozinheiro que lançou a maior parte dos nossos cozinheiros que conhecemos hoje em dia: José Avilez, Ljubovir, etc.”

12- Face a uma receita sua, em que é que se pode dizer que é diferente? O que é criativo no prato?

“A receita que proponho são os pastéis de nata e batata-doce, é inovador porque o conceito é incorporar no que é tradicional algo de diferente, ou seja incorporar no pastel de nata a batata-doce. Este tipo de batata também é um alimento que é muito nosso, é português. De resto é provar para perceber!”

Pastéis de nata e batata-doce

Ingredientes:

- Para a massa folhada:

250gr farinha s/ fermento

170gr de margarina para folhados

100ml de vinho verde gaseificado

Sal q.b.

- Para a nata:

500ml de leite

1 Casca de limão

1 Pau de canela

60g de farinha de trigo sem fermento

500g de açúcar

250ml de água

7 Gemas

- Preparado de batata-doce:

200g de batata-doce

50g açúcar mascavado

Noz-moscada q.b.

Sal q.b.

Canela em pó q.b.

Preparação:

- Para a massa folhada: juntar a farinha o vinho verde e o sal e amassar bem até despegar das mãos, polvilhando sempre com farinha. Esticar a massa e juntar a margarina de folhados cortada em fatias finas até cobrir a superfície da massa, depois rolando a massa em forma de leque e amassar em forma de livro, indo sempre esticando a pasta até se obter camadas de massa folhado.

Repousar.

- Para a nata: num tacho ao lume juntar a água e o açúcar ate ferver e depois apagar o lume, em outro tacho por o leite com a canela e a casca de limão e deixar ferver, retirar o limão e a canela e juntar a calda de açúcar. Juntar as gemas e mexer bem para não cozer as gemas, por fim juntar a farinha em poucas quantidades e mexer bem ate ficar uniforme.

- Para a batata-doce: Cozer a batata-doce descascada em água cerca de 12 minutos, retirar e passar a batata no passe-vite juntar o açúcar, noz-moscada e sal e canela a gosto.

Montagem:

Em formas de pastel de nata, untar bem com manteiga, inserir a massa folhada previamente enrolada e cortada a medida, massas com as pontas dos dedos ate cobrir a superfície da forma. No fundo colocar o preparado da batata-doce (colher de sopa) juntar a calda da nata ate cobrir, levar ao forno a cerca de 280°C por 12 minutos.

Para servir:

Num prato raso branco, o pastel de nata no centro e colocar uma bola de gelado de canela ou baunilha.

2.1.1. Análise de entrevista

Numa primeira leitura da entrevista é perceptível o dinamismo do *Chef* Tiago Duarte, a sua paixão pela profissão e a grande importância dada àquilo a que se refere como instinto. O seu entusiasmo ao falar sobre a sua profissão é tradutora do entusiasmo com que a realiza e da forma como a vivência.

a) Gastronomia

É possível observar em vários momentos da entrevista as referências às “raízes”, às origens do *Chef*, indo ao encontro da importância da gastronomia na formação da identidade cultural e individual, sendo uma referência importante na sua prática. A resposta à pergunta 6 é explícita nesse sentido, quando o *Chef* refere: “*Apoio-me na nossa culinária, a comida portuguesa é a referência, são as minhas bases (...)*” (*Chef* Tiago Duarte, 26.). A pergunta 8 também nos revela uma resposta onde o *Chef*, mais uma vez remete para a gastronomia como estando directamente ligada á suas origens,

o que reforça o facto de a alimentação ser mais do que uma mera satisfação de necessidades, mas um património cultural e identitário, não só de todos, mas de cada um. A parte afectiva associada à gastronomia está, assim, implícita nas suas respostas; quando se refere a memórias, “(...) *os meus pais são africanos e tive muita ligação em casa às comidas de África e à culinária portuguesa (...)*” (Chef Tiago Duarte, p. 27) ou quando se refere às suas origens, à sua base de vida, “*Apoio-me na nossa culinária, (...), são as minhas bases.*” (Chef Tiago Duarte, p. 26).

b) Criatividade

- *Wechsler - Potencial criativo e processo criativo.*

O Chef faz referência ao momento criativo e a algumas condições em que ele acontece, referindo: “*Olhando para um alimento, olhando para o frigorífico consigo juntar este e aquele ingrediente*” (Chef Tiago Duarte, p. 25). Quanto às características do criativo é notória, na entrevista, a preferência pela originalidade, pela diferença; “*É fazer algo original (...)* só o facto de ver os produtos que tenho, aquilo que tenho e fazer algo é criatividade (...)” (Chef Tiago Duarte, p. 25). A preferência pela diferença e pela complexidade e a abertura a novas experiências é perceptível através da resposta à pergunta 10 (Chef Tiago Duarte, p. 27), quando o Chef refere que não gosta de monotonia, quando prefere fazer diferente, reunindo vários sabores diferentes e inesperados. De certa forma refere-nos que gosta de quebrar barreiras e pré-conceitos quanto aos alimentos, sem esquecer o que é tradicional, mas não se deixando ficar pelo normal e vulgar, note-se a resposta à última questão: “*A receita que proponho são os pastéis de nata e batata-doce, é inovador porque o conceito é incorporar no que é tradicional algo de diferente, ou seja incorporar no pastel de nata a batata-doce. Este tipo de batata também é um alimento que é muito nosso, é português.*” (Chef Tiago Duarte, p. 28).

- *Winnicott - Criatividade primária e Espaço Potencial/ Transicional.*

O encontro entre a realidade interna e a realidade externa é compreensível a partir do momento em que o Chef afirma que “(...) *consigo juntar este e aquele ingrediente, criam-se cá dentro, na cabeça.*” (Chef Tiago Duarte, p. 25), revelando que o seu espaço transicional é a cozinha e onde a sua cabeça se expressa. Já quanto ao objecto transitivo, a resposta à pergunta 6 (p. 26), esclarece-nos sobre o mesmo quando refere que ao passar uma receita sua para outra pessoa, ela poderá perder sentido, visto ter sido criado por ele e não por outro, tal como o que acontece no objecto transitivo inicial, que tem um significado muito próprio, muito pessoal para o sujeito e que dificilmente terá o mesmo sentido para um outro.

Já o sentimento de onnipotência gerado pelo processo de criatividade primária é observável com a seguinte afirmação do Chef: “*Esqueço tudo o que está à minha volta, ignoro toda a gente,*

não ligo a ninguém, entro no meu mundinho!” (Chef Tiago Duarte, p. 27). Portanto no espaço da cozinha o Chef sente-se único, sozinho e detém todo o poder sobre o objecto que está a criar.

- *Lebovicci - Criatividade na infância.*

Toda a entrevista é uma referência à teoria do autor, que nos indica que este Chef tem disponibilidade mental para investir noutros objectos, criando-os. Ele é capaz de aceder a novos conteúdos, a novos alimentos, a novas experiências, o que é indicativo que poderá ter sido uma criança que teve a disponibilidade para ser imaginada, para se imaginar e para imaginar um outro.

- *Klein - Posições Esquizo-Paranóide e Posição Depressiva.*

A variação entre as duas posições é notória, também, ao longo de toda a entrevista, demonstrando que o processo criativo requer uma dinâmica constante entre estas duas posições.

A Posição Esquizo-Paranóide é claramente perceptível na seguinte afirmação do Chef: “ (...) *o que é que posso fazer com isto? O que não posso fazer? Como é que isto ligaria bem?*” (Chef Tiago Duarte, p. 26) Há inicialmente um aglomerado de alimentos a serem conjugados, mas ainda não sabe como os unir, como o juntar de forma harmoniosa.

A Posição Depressiva é visível na resposta que o Chef dá à pergunta 5: “*Para mim funciona assim, arranjo uma maneira de juntar coisas que à partida não ligam, mas dou a volta e funciona tudo. E quanto a este prato, eu nunca o tinha feito, tinha-o na cabeça, mas quando chegou a altura de montar o prato fiquei com receio, mas ligou tudo bem.*” (Chef Tiago Duarte, p. 26). O processo de união dos alimentos corresponde a esta posição, tendo como objectivo um produto total e harmonioso, quando passado para o plano real, gerando no sujeito sentimentos de medo (“receio”) e de satisfação e tranquilidade; “ (...) *ligou tudo bem (...)* ” (Chef Tiago Duarte, p. 26).

A constante dinâmica entre as duas posições, e o avanço e retrocesso contínuo entre as mesmas que representa o processo criativo é explicado através da seguinte afirmação: “ (...) *vou aperfeiçoando ao longo dos tempos, e posso ficar meses sem tocar em nenhum deles (os pratos), mas depois pego e reinvento ou dou outra volta e fica assim durante uns tempos (...)* ” (Chef Tiago Duarte, p. 26). Ou seja, a passagem de uma fase para outra não é unilateral, mas sim, bilateral, sendo um movimento psíquico constante no processo criativo.

O mecanismo de reparação está presente nas suas duas formas: do *Self* e do objecto. A reparação do *Self* subentende-se através de algumas das afirmações feitas ao longo da entrevista: “ (...) *as pessoas lembram-se (do prato).*” (Chef Tiago Duarte, p. 26). Ou seja, cozinhar para um outro é uma forma do sujeito se fazer lembrar, ficar na memória de alguém, assim como quando o Chef refere, na resposta à pergunta 9 (p. 28), que tem prazer quando percebe que o cliente gostou do

prato que fez, tem um sentimento de auto-satisfação, de valorização de si, reparando algumas possíveis falhas que tenha e reparando a frustração que o próprio processo criativo suscita.

Quanto ao mecanismo de reparação do objecto está patente quando o *Chef* indica que o criar um prato muitas vezes o faz recordar de tempos de infância, tempos passados, perdidos e desvanecidos no tempo. Este conteúdo está muito presente na resposta à pergunta 8; *“Às vezes há coisas que vamos buscar à gaveta da memória, por exemplo quando...não sei...os meus pais são africanos e tive muita ligação em casa às comidas de África e à culinária portuguesa, mas especialmente quando estou a produzir qualquer coisa desse género, com comidas africanas, ou com algum tipo de fusão, lembro-me sempre desses sabores e sei como eles...terminam. Isso é o mais giro quando se está a produzir tentar reproduzir aquilo que nos vai na cabeça.*

É engraçado quando entramos num processo de produzir algo de que nos lembramos da infância, por acaso agora tenho um prato na carta do restaurante que se chama “memórias de infância”, basicamente, acho que é daqueles pratos que toda a gente comeu, aqueles lanches de tarde com banana e bolacha maria, suminho de laranja e iogurte natural. Isso faz lembrar muita coisa. Por exemplo é esse tipo de coisas que às vezes me lembro e surge uma ideia, que é simples, faz-se bem, toda a gente gosta e toda a gente vai ficar com um sorriso na cara. Por acaso, é verdade, as próprias pessoas dizem: ‘Realmente isto traz muitas memórias!’.” (Chef Tiago Duarte, p. 27).

- Freud - Processo Primário e Processo Secundário

O mecanismo de formação de compromisso entre os processos primário e secundário também se encontra fortemente presente ao longo da entrevista, por exemplo na afirmação onde o *Chef* diz *“ (...) nunca o tinha feito, tinha-o na cabeça, mas quando chegou a altura de montar o prato fiquei com receio, mas ligou tudo bem.”* (Chef Tiago Duarte, p. 26). Nesta afirmação observa-se a primeira fase do processo primário, onde o *Chef* pensa, imagina o prato, mas depara-se com a realidade, a confecção desse prato imaginário, confrontando-se com o princípio da realidade, que pode apresentar dificuldades e obstáculos à sua realização.

Assim como as posições de Klein, a dinâmica entre processo primário e processo secundário no acto criativo, também não é rígida e unilateral, ela vai fluindo entre avanço e retrocesso até surgir um produto final viável e equilibrado entre o desejo do criador e as possibilidades reais de tornar possível a satisfação desse desejo; *“Há certas técnicas que se aplicam nuns pratos, há outras que em outros, algumas que se aplicam a todos, mas vai sempre variando (...) nunca é rígido a esse ponto.”* (Chef Tiago Duarte, p.27). Ao que parece a busca constante pela diferença e a tentativa de mediação entre processo primário e processo secundário é desejada e procurada pelo criativo: *“Tento criar ali uma combinação saudável entre sabores, não gosto de um prato monótono, não pretendo monotonia, tento fazer algo*

diferente e pensar que esta coisa combina com esta e esta com esta e que aquilo na boca funcione.” (Chef Tiago Duarte, p. 27).

O estado de transe referido pelo *Chef* na resposta à questão 8, remete para a necessidade de auto-satisfação através da criação que surge no processo primário, onde de certa forma o criativo alucina, primeiramente, com o objecto para poder partir para o plano real.

- Arietti – Processo Terciário

O processo terciário pode ser observável ao longo da entrevista de cada vez que o *Chef* se refere ao seu processo criativa, ora note-se na resposta à pergunta 4 (*Chef* Tiago Duarte, p.25), quando se refere à forma como produz e inventa um novo prato, podemos perceber o plano abstracto da criação, do desejo em criar algo e depois a questão prática da materialização do prato imaginado.

No que concerne a este conceito a entrevista com o *Chef* esclarece-nos na resposta à pergunta 5 sobre como se processa para ele a reunião entre o processo primário e secundário, formando o processo terciário: *“Quando penso no alimento, penso no meu trabalho acima de tudo e penso naquilo que pode ser feito, é logo o que eu penso primeiro: o que é que eu posso fazer com isto? o que é que não posso fazer? Com o que é que isto ligaria bem? Que conceito poderia aplicar nisto?”* (*Chef* Tiago Duarte, p. 26). Desta forma o *Chef* demonstra como se inicia o processo criativo, primeiro de uma forma abstracta, ao nível do pensamento e de seguida de uma forma material, onde tem que aplicar conceitos e técnicas para tornar possível o seu prato. Ainda quanto à resposta a esta pergunta faz uma breve referência ao facto de sentir que *“...se quebram barreiras...”* (*Chef* Tiago Duarte, p.26) quando cria um novo prato, que nos remete para a dimensão libertadora do acto criativo, como sendo um produto do processo terciário no sentido da expansão do sujeito. A liberdade do acto criativo não só será uma consequência como deverá ser uma condição para o mesmo, de modo a que o *Chef* não fique preso a uma certa rigidez: *“...tudo o que faço é diferente. Há certas técnicas que se aplicam nuns pratos, há outras que em outros, algumas que se aplicam em todos, mas vai sempre variando, nunca é...nunca é rígido a esse ponto.”* (*Chef* Tiago Duarte, p. 27).

c) Gastronomia e Criatividade

- Processso Criativo na Culinária

A entrevista remete-nos para o modelo dos autores Horng e Hu (2008), onde a primeira fase do modelo, a de imitação, se percebe através de algumas afirmações do *Chef*. Na resposta à pergunta 2 (p. 25) o *Chef* indica que a sua formação se baseia, entre outros, no trabalho dos *Chefs*

com quem trabalhou, o que é reforçado mais à frente quando afirma que tem vários *Chef's* de referência.

Já no que respeita à segunda fase do modelo, a de incubação, são observáveis os vários momentos onde o *Chef* se refere à sua intuição como a ferramenta mais importante no acto criativo, ora vejamos: “(...) a minha formação é a minha experiência dos sítios onde trabalhei, dos *Chef's* com quem trabalhei e do meu instinto com a comida.”; “É muito intuitivo!” (*Chef* Tiago Duarte, p.26). No que respeita à dinâmica mental implicada nesta fase, o *Chef* também faz referência aos processos de memória, incluídos na fase de incubação, tal como se percebe na resposta à questão 8; “Às vezes há coisas que vamos buscar à gaveta da memória (...)” (*Chef* Tiago Duarte, p. 27).

A terceira fase, a do desenvolvimento de ideias, implica a passagem à prática das ideias para um prato, o que pode ser um momento do processo criativo muito inconstante, podendo criar algumas inseguranças e incertezas quanto ao produto final. Este momento do processo criativo traduz-se na entrevista da seguinte forma: “(...) quanto a este prato, eu nunca o tinha feito, tinha-o na cabeça, mas quando chegou a altura de montar o prato fiquei com receio, mas ligou tudo bem.” (*Chef* Tiago Duarte, p. 26).. Esta afirmação revela-nos que a passagem ao plano material da ideia pode ser uma incógnita no que respeita ao seu sucesso ou insucesso. Para além desta questão, há também o facto de a receita poder funcionar mas o próprio *Chef* querer renová-la, o que nos demonstra que a criatividade é dinâmica, verificando-se desenvolvimento e retrocesso deste processo. Podemos constatar esta realidade na resposta do *Chef* à questão 6, onde explica que há receitas que estão em constante renovação e modificação.

A fase de verificação é indicada pelo *Chef* ao dizer que gosta de colocar vários sabores num prato só, fazendo com que haja uma harmonia de sabores; “Pode-se sempre inovar em qualquer coisa, mas a minha cozinha e o que eu gosto de fazer é colocar vários sabores num prato só! (...) Tento criar ali uma combinação saudável entre sabores, não gosto de um prato monótono, não pretendo monotonia, tento fazer algo diferente e pensar que esta coisa combina com esta e esta com esta e que aquilo na boca funcione.” (*Chef* Tiago Duarte, p. 27).

2.2. Entrevista a *Chef* Rui Paula

1- Qual o seu local de trabalho?

“Reparto-me por vários sítios, Restaurante DOC no Douro, Restaurante DOP no Porto, Hotel Vidago Palace em Vidago, ‘caterings’, Palestras, etc... tenho sempre muitas coisas a acontecer.”

2- Qual a sua formação?

“Sou um Auto didacta sendo que abri no meu primeiro restaurante com 27 Anos, as formações que fui tendo eram sempre os conceitos e as experiências que me interessavam para conseguir os meus objectivos, fiz estágios com Chefes Nacionais e internacionais com cozinhas de vários estilos, o que considero muito importante nesta profissão, nesta área de trabalho; conhecer outros chefs, outras formas de trabalho, outro método.”

3-Porque escolheu esta área?

“Escolhi esta área porque cresci num ambiente onde a Gastronomia era levada muito a sério. Pois assisti, na minha infância, à minha Avó a cozinhar todos os dias para 60 Pessoas pois o meu avô era produtor de vinho do Porto, havia sempre muita gente para alimentar. Isso influenciou-me muito.”

4-O que entende por criatividade?

“Criatividade é pegar num produto conhecido e apresenta-lo de forma surpreendente mas sem nunca perder o sabor, é simples.”

5- Qual o significado do alimento para si?

“Comer é um acto básico...como tal destina-se a alimentar sendo que neste tipo de restauração temos que o associar a uma apresentação apelativa.”

6- Como surge a ideia para um novo prato?

“A ideia vem de várias maneiras. Uma vez pela memória (talvez a principal fonte de inspiração), outras vezes por leitura, outras por viagens e paisagens.”

7- Como desenvolve a ideia? Tem algum método?

“Pegando em tudo do anterior ponto e traduzir as ideias tornando-as comestíveis e mais uma vez sem perder o sabor natural delas, nem que para isso se faça o prato uma dezena de vezes.”

8- O que sente ou em pensa quando está em processo criativo?

“Como trabalho há 20 anos, às vezes sinto desespero e frustração por não conseguir pôr em prática o que estou a pensar...outras vezes uma alegria imensa por ter conseguido.”

9- O que sente quando serve um prato e sabe que é algo para ser consumido e, de certa forma, destruído naquele momento?

“Não vejo nesse sentido da destruição, mas sim do prazer. Um dos objectivos é agradar o consumidor, o cliente... E é bom quando percebemos que gostou!”

10- Em que é que sente que inova (técnicas de preparação, nos sabores ou na decoração)?

“Inovo em tudo o que disse.... Novas maneiras de confeccionar e para isso usar máquinas novas no mercado, em produtos novos que aparecem e em louça sofisticada.”

11- Quais o *Chefs* de referência para si? E porquê?

“Joel Roubuchon pela sua criatividade mantendo sempre um sabor imaculado e de muito respeito pelo produto.”

12- Face a uma receita sua, em que é que se pode dizer que esta é diferente? O que é criativo neste prato?

“O meu Creme de bacalhau é uma receita diferente, principalmente pela maneira de apresentar o Creme, com um sabor magnífico.”

Creme de Bacalhau

Ingredientes:

1 Cebola

1 Alho francês

2 Batatas

4 Postas de bacalhau

Q.b. azeite

Q.b. sal

1 Posta de bacalhau sem pele e espinha cortada aos cubos

Massa kataifi q.b.

Óleo q.b.

½ Pimento verde, amarelo e vermelho

Preparação:

Dar uma pré cozedura ao bacalhau e retirar as peles e as espinhas. Fazer um refogado com as cebolas e o alho francês, juntar as batatas e o bacalhau. Adicionar água e a água do bacalhau e

deixar cozer. Triturar, passar pelo chinês. Temperar de sal e emulsionar com azeite. Embrulhar os cubos de bacalhau na massa kataifi e fritar. Cortar os pimentos em juliana muito fina e colocar em água com gelo.

2.2.1. Análise da entrevista

O *Chef* Rui Paula parece dar grande valor à apresentação e ao sabor dos seus pratos, demonstrando uma preocupação extrema na manutenção do sabor natural dos alimentos, assim como uma necessidade de respeito por estes. Nesta entrevista observa-se uma perspectiva diferente sobre o alimento, havendo uma maior referência à apresentação estética dos pratos.

a) *Gastronomia*

A importância do lado afectivo relacionado ao alimento e à gastronomia é abertamente referido na resposta à pergunta 3, onde se percebe que a gastronomia é uma parte fundamental da vida, da família e da identidade do *Chef*; “ (...) *cresci num ambiente onde a Gastronomia era levada muito a sério. Pois assisti, na minha infância, à minha avó a cozinhar todos os dias para 60 Pessoas pois o meu avô era produtor de vinho do Porto, havia sempre muita gente para alimentar. Isso influenciou-me muito.*” (*Chef* Rui Paula, p. 35).

Mais uma vez a dimensão afectiva ligada ao alimento é revelada, sendo o alimento uma via de ligação entre pessoas, experiências e afectos.

b) *Criatividade*

- *Wechsler - Potencial criativo e processo criativo.*

A tendência para quebrar barreiras representa um dos pilares fundamentais para a criatividade, sustentada pelas características de personalidade importantes para o processo criativo. O *Chef* demonstra a sua independência de julgamentos e a abertura a novas experiências através da seguinte afirmação: “ *Criatividade é pegar num produto e apresentá-lo de forma surpreendente (...)* ” (*Chef* Rui Paula, p. 36). O gosto pelo risco, pelo inesperado, pelo desconhecido e pelo novo, que em alguns casos representa algo de muito angustiante para muitos, parece ser a forma de vida do *Chef* criativo; “ *Inovo em tudo o que disse... Novas maneiras de confeccionar, (...) máquinas novas no mercado, em produtos novos que aparecem (...)*” (*Chef* Rui Paula, p.36).

- *Winnicott - Criatividade primária e Espaço Potencial/ Transicional.*

No espaço transicional o *Chef* tem a possibilidade de transpor uma ideia sua para a realidade, sem receio de se arriscar, de experimentar e explorar o novo, tal como o *Chef* refere na resposta à

questão 10. “ (...) *Traduzir as ideias tornando-as comestíveis (...)*”(Chef Rui Paula, p. 35) é uma afirmação que revela o que acontece neste espaço mental e real que é o espaço transitivo; criar uma solução viável entre subjectividade e objectividade.

- *Lebovicci - Criatividade na infância.*

Mais uma vez ao longo da entrevista se percebe que o *Chef* é um criativo, portanto tem a possibilidade e a capacidade para se pensar e para pensar sobre o mundo externo. Este mundo externo tanto se traduz no objecto criado (um novo prato) como na preocupação de agradar aos clientes, que serão o consumidor final. Tem portanto a capacidade não só de investir noutros objectos, como em novos objectos, como na criação de objectos.

- *Klein - Posição Esquizo-Paranóide e Posição Depressiva.*

Os sentimentos vivenciados ao longo do processo criativo são expressamente referidos pelo *Chef* quando este afirma na questão 7: “...às vezes sinto desespero e frustração por não conseguir pôr em prática o que estou a pensar...outras vezes uma alegria imensa por ter conseguido.” (Chef Rui Paula, p. 35). Numa simples afirmação se resumem os sentimentos experienciados aquando da posição esquizo-paranóide, como a frustração causada pelo insucesso e o desespero vivido pelo confronto com a sua incapacidade. Estes dois sentimentos pautam esta posição, visto ser uma altura onde toda a informação é caótica, difícil de se organizar e dispersa.

Quando consegue o sucesso num prato o *Chef* faz referência a “(...) *uma alegria imensa por ter conseguido*” (Chef Rui Paula, p. 35) , sentimento gerado pelo sucesso na reunião de todos os componentes, ou seja, o material que estava disperso foi organizado com sucesso e harmonia, criando o sentimento de satisfação e maior tranquilidade.

Entretanto a movimentação constante entre estas duas posições revela-se quando na afirmação onde indica que para chegar ao prato pretendido poderá ter que o fazer e refazer uma série de vezes, resposta à pergunta 7 (Chef Rui Paula, p. 35). Portanto, o processo de dispersão, construção e destruição é circular e dinâmico.

Já o mecanismo de reparação é perceptível quando o *Chef* indica que recorre à memória e às experiências vividas para elaborar um novo prato, podendo, de certa maneira, retomar vivências passadas e afectos a elas ligadas, constituindo uma forma de reparação do objecto querido mas já perdido.

Quanto ao mecanismo de reparação do *self* observa-se de forma idêntica à entrevista anterior na seguinte afirmação: “ *Não vejo nesse sentido da destruição, mas sim do prazer. Um dos objectivos é agradar o consumidor, o cliente... E é bom quando percebemos que gostou!*” (Chef Rui Paula, p. 36). O sentimento de

satisfação ao criar para um outro e o reconhecimento de um outro sobre o objecto criado, gera um sentimento de valorização do próprio e de auto-satisfação.

- Freud - Processo Primário e Processo Secundário

A dinâmica entre estes dois processos é traduzida na afirmação onde o *Chef* refere que tenta traduzir as ideias em algo comestível (*Chef Rui Paula*, p.35), ou seja, ao longo da sua criação tem que “jogar” com a sua realidade interna, onde se inicia o desejo de obter um determinado prato, com determinados ingredientes, e a sua realidade externa, que, apesar de proporcionar a oportunidade de realização desse desejo, apresenta limitações e obstáculos a essa mesma realização. Assim, as ideias por si só não são suficientes e, por isso, o *Chef* indica que elas têm que ser comestíveis, porque esse, sim é o objectivo final. Caso o *Chef* insista na satisfação primária do seu desejo, que é fazer o prato que imagina, sem considerar a possibilidade ou não de ele se tornar real, então essa satisfação desvanece-se. Por isso é importante que se considere a realidade externa, porque assim a satisfação poderá ser bem maior e prolongada.

- Arietti- Processo Terciário

O início deste processo para este *Chef* é claramente no plano abstracto, onde refere que muitas vezes que a sua fonte de inspiração é “*Umaz vezes pela memória (...), outras vezes pela leitura, outras por viagens ou paisagens.*” (*Chef Rui Paula*, p.35). Esta forma abstracta com que se inicia o acto criativo para este *Chef* remete-nos para a dimensão do sonho no processo primário, que harmonizado com a realidade permite ao *Chef* concretizar uma nova ideia para um novo prato.

A liberdade de pensamento encontra-se presente quando o *Chef* refere que a criatividade poderá ser modificar algo já conhecido para algo novo e diferente (*Chef Rui Paula*, p. 35), portanto comprovando que o acto criativo é um acto de liberdade e de libertação, gerando um algo de novo e diferente do conhecido, liberto de convenções.

A aliança entre o plano abstracto e plano real é traduzível através da sua resposta à questão 7, onde revela que a criação de um novo prato é “*(...) traduzir as ideias tornando-as comestíveis (...)*” (*Chef Rui Paula*, p. 35), esta é uma óptima afirmação sobre o que é o processo terciário na criação de um novo prato.

c) Gastronomia e Criatividade

- Processo Criativo na Culinária

A fase de imitação, mais uma vez se revela na entrevista através das referências do *Chef* à sua formação e do quanto é importante trabalhar com outros profissionais da área, para “*(...) conhecer*

outros chef's, outras formas de trabalho, outro método.” (Chef Rui Paula, p. 35). Desta forma, conhecendo outros métodos de trabalho o *Chef* pode inicialmente imitá-las e reproduzi-las, tornando o seu conhecimento mais rico e vasto.

A segunda fase, de incubação, é abordada na entrevista quando há referência á forma como as ideias para um novo prato surgem, sendo que o *Chef* indica que as ideias podem surgir de várias formas; *“Umaz vezes pela memória (talvez a principal fonte de inspiração), outras vezes por leitura, outras por viagens ou paisagens.”* (Chef Rui Paula, p. 35). Assim, nesta fase as ideias são vagas e surgem de várias formas, criando uma base para o início da sua realização.

A fase de desenvolvimento de ideias é bem expressa pelo *Chef* quando este responde à questão 7: *“(...) traduzir as ideias tornando-as comestíveis e mais uma vez sem perder o sabor natural delas, nem que pra isso se faça o prato uma dezena de vezes.”* (Chef Rui Paula, p. 35). Aqui, o desenvolvimento e retrocesso associados a esta fase são expressos na frase, demonstrando que esta fase é muito dinâmica neste sentido. Os sentimentos associados à dinâmica desta fase são indicados logo de seguida, na resposta à questão 8: *“...às vezes sinto desespero e frustração por não conseguir pôr em prática o que estou a pensar...outras vezes sinto uma alegria imensa por ter conseguido.”* (Chef Rui Paula, p. 35). Os referidos sentimentos remetem para a questão do sucesso e insucesso implícitos no desenvolvimento e realização de ideias, onde o criador percebe se a sua ideia será viável e de que forma o poderá ser.

Na fase de verificação o *Chef* valoriza a apresentação do prato e o seu sabor, são estes os factores que mais valoriza na sua avaliação de um prato; *“(...) pegar num produto conhecido e apresentá-lo de forma surpreendente mas sem nunca perder o sabor.”* (Chef Rui Paula, p. 35) e *“...neste tipo de restauração temos que o associar a uma apresentação apelativa.”* (Chef Rui Paula, p. 35).

2.3. Entrevista *Chef*Luis Figueiredo

1- Qual o seu local de trabalho?

“Trabalho há já vários anos na Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa (EHTL), com todo o gosto e dedicação.”

2- Qual a sua formação?

“Bem...hum...de 1995 a 1998 formei-me na EHTL depois de ter feito o 12º ano académico, o do ensino regular. Depois fiz várias formações na área da hotelaria e da restauração; técnicas comerciais, QLF pela escola de Lausanne, entre muitas outras.”

3- Porque escolheu esta área?

“Esta área é aquela que me preenche tanto a nível pessoal como profissional; gosto do contacto com as pessoas! Todo o meu trabalho implica conhecer novas pessoas, sejam clientes ou alunos, e pessoas que são criativas...por exemplo os meus alunos, trazem sempre algo de novo ao trabalho, ideias frescas. E é muito bom trabalhar numa área onde possamos criar novas técnicas, novos pratos e sabores.”

4- O que entende por criatividade?

“Nesta profissão é aliar os nossos gostos, conhecimentos e técnicas nas nossas criações...conseguir gerir tudo num só prato.”

5- Qual o significado do alimento para si?

“O alimento é aquilo que nos mantém saudáveis mas, também, o que nos mata. Devido a isso temos de o tratar da melhor maneira possível, através da gastronomia e do gosto por ela.”

6- Como surge a ideia para um novo prato?

“Eu trabalho maioritariamente em equipa, por isso tenho de analisar a equipa com que vou trabalhar, o cliente para o qual vou trabalhar e o mercado onde estou inserido. Depois desta análise juntamos as nossas ideias, técnicas e gostos para a criação. Não me parece viável criar algo sem ter em conta para quem o vou criar, nem com quem o vou criar...tem que haver um “estudo” prévio de todas as condições!”

7- Como desenvolve a ideia? Tem algum método?

“Desenvolvo a ideia com base nas novas tendências gastronómicas e tendo em conta as minhas convicções, valorizo a nossa cozinha, sempre com um toque requintado, cuidado.”

8- O que sente ou pensa quando está em processo criativo?

“Por norma penso no melhor caminho para satisfazer o cliente e a minha equipa, se conseguir isso...então alcanço a minha satisfação! Este é sempre o meu pensamento e a minha forma de estar: tento agradar a todos os implicados no processo.”

9- O que sente quando serve um prato e sabe que é algo para ser consumido, e de certa forma destruído, naquele momento?

“Não vejo dessa forma...como disse há pouco, quero agradar e satisfazer, se o que faço é consumido, ou mais, é saboreado então ótimo, fico muito satisfeito! Não faria sentido de outra maneira.”

10- Em que é que sente que inova (técnicas de preparação, nos sabores ou na decoração)?

“Gosto de inovar em tudo um pouco....mas a junção de vários sabores e o surpreender o cliente são as minhas principais metas.”

11- Quais os seus *Chef's* de referência? Porquê?

“Tenho vários nomes, felizmente, porque foram aqueles que me ajudaram a crescer, desde a minha formação até à minha realidade profissional. Foi graças a eles que eu cheguei aqui... mas prefiro não dizer nomes para não me esquecer de nenhum.”

12- Face a uma receita sua, em que é que se pode dizer que é diferente? O que é criativo no prato?

“Há algum tempo eu e a minha equipa fizemos um menu de onde fazia parte uma sobremesa que era uma mousse de chocolate branco e limão, com biscoito madalena, com uma fatia de tomar em calda de toranja e beurre d'orange. (risos) Sei que não é fácil de dizer, mas acredite que é ótimo! Aqui, o que é diferente é a reunião de sabores, completamente diferente, mas funcionam muito bem em conjunto...é uma sobremesa leve, diferente e fresca. Surpreende! Quanto à receita, temo que não a possa dar...lá está não é só minha, é também da minha equipa...mas devia prová-la!”

2.3.1. Análise de Entrevista

A presente entrevista revela-nos uma outra preocupação relacionada com o acto criativo, sendo que o *Chef* Figueiredo valoriza bastante o trabalho em equipa e a satisfação da mesma. A vertente humana da sua profissão é abordada em várias circunstâncias, sugerindo que poderá ser essa a qualidade central do seu trabalho criativo.

a) *Gastronomia*

Na entrevista o *Chef* faz referência à vertente mais básica do alimento, sendo este necessário à nossa sobrevivência; *“(...) é aquilo que nos mantém saudáveis mas, também, o que nos mata.”* (*Chef* Luis Figueiredo, p. 41). Curiosamente, aborda o alimento de forma afectiva, dando a entender algum carinho pelo mesmo quando indica que *“(...) temos de o tratar da melhor maneira possível, através da gastronomia e do gosto por ela.”* (*Chef* Luís Figueiredo, p. 41). Subentende-se uma dimensão afectiva ligada ao alimento e uma forma de o abordar que requer algum cuidado.

Há ainda uma breve referência dimensão da identidade cultural e social da alimentação na resposta à pergunta 7; *“Desenvolvo a ideia com base nas novas tendências gastronómicas (...)”* (*Chef* Luis Figueiredo, p. 41). A referência às tendências na culinária remete para a identidade das sociedades em determinados momentos temporais e em determinadas localizações. As tendências marcam

períodos na história das sociedades, relacionam-se com outras variáveis sociais da época e determinam um pouco da identidade social e cultural.

b) Criatividade

- Wechsler - Potencial criativo e processo criativo.

No caso deste *Chef* a independência de julgamentos indicada por Wechsler, como sendo uma característica de um criativo, aplica-se até determinado ponto, visto o *Chef* demonstrar grande preocupação com os seus clientes e com o que vão sentir ao saborear a sua criação; “...a junção de vários sabores e o surpreender o cliente são as minhas principais metas.” (*Chef* Luís Figueiredo, p. 42). No entanto o factor surpresa parece ter grande relevância para o *Chef*, demonstrando uma abertura por parte do mesmo a novas experiências e um certo gosto pelo desconhecido; “Gosto de inovar em tudo um pouco (...)” (*Chef* Luís Figueiredo, p. 42) e “Desenvolvo a ideia com base nas novas tendências gastronómicas (...)” (*Chef* Luís Figueiredo, p. 41).

- Winnicott - Criatividade primária e Espaço Potencial/ Transicional.

O conceito de espaço transicional pode ser traduzido nas palavras do *Chef* quando este refere, como resposta à pergunta 6 (p. 41), que no processo de criação tem em conta a equipa, o cliente e o mercado com que vai trabalhar, ou seja a realidade interna e a realidade externa têm que se harmonizar. É, portanto, neste espaço transicional que o *Chef* alia todos estes factores com o seu potencial criativo e o seu desejo de criar.

- Lebovicci - Criatividade na infância.

Mais uma vez toda a entrevista é reveladora de uma criatividade infantil bem desenvolvida, que permite sustentar todo o processo criativo de um *Chef* na sua idade adulta e na sua profissão. A partir do momento em que há capacidade criativa, então, haverá uma grande disponibilidade mental para receber novos conteúdos e para os transformar e poder criar novos objectos.

- Klein - Posições Esquízo-Paranóide e Posição Depressiva.

As posições conceptualizadas por Klein são abordadas pelo *Chef* de uma forma diferente daquela que foi perceptível nas entrevistas dos *Chef's* anteriores. Na presente entrevista o *Chef* refere que no processo criativo “(...) trabalho maioritariamente em equipa, por isso tenho de analisar a equipa com que vou trabalhar, o cliente para o qual vou trabalhar e o mercado onde estou inserido.” (*Chef* Luís Figueiredo, p. 41). Portanto a Posição Esquízo-Paranóide traduz-se num aglomerado de factores, que requer “(...) um “estudo” prévio de todas as condições!” (*Chef* Luís Figueiredo, p. 41). Ou seja depois

de recolher os vários dados dispersos sobre a sua equipa, sobre o cliente e o mercado, poderá organizar todo o processo criativo. Por sua vez, esta organização insere-se já na Posição Depressiva, onde já é possível reunir toda a informação e criar algo através desta reunião de dados onde ainda se juntam novos obstáculos e limitações: “*Depois desta análise juntamos as nossas ideias, técnicas e gostos para a criação.*” (Chef Luís Figueiredo, p. 41). A Posição Depressiva desafia o Chef a ultrapassar barreiras e dificuldades para tornar viável a sua criação.

Reforçando o conceito da Posição Depressiva podemos constatar na seguinte afirmação do Chef: “*Nesta profissão é aliar os nossos gostos, conhecimentos e técnicas nas nossas criações...conseguir gerir tudo num só prato.*” (Chef Luís Figueiredo, p. 41). Nesta Posição o Chef depara-se com a difícil tarefa de conciliar vários factores internos e externos para conseguir realizar um prato, o que está bem expresso na sua afirmação.

No que respeita ao conceito de reparação, ao longo da entrevista são observáveis alguns momentos onde a temática da reparação é abordada, como na resposta à questão 3, onde o Chef afirma: “*Esta área é aquela que me preenche tanto a nível pessoal como profissional (...)*” (Chef Luís Figueiredo, p. 41).. Ao que parece a profissão é uma fonte de reparação do *Self* para o Chef, onde retira sentimentos de auto-satisfação e de autovalorizarão; “*Por norma penso no melhor caminho para satisfazer o cliente e a minha equipa, se conseguir isso...então alcanço a minha satisfação!*” (Chef Luís Figueiredo, p.41).

- Freud - Processo Primário e Processo Secundário

No que respeita à teoria Freudiana as respostas às perguntas 4 e 6 (p. 41) da entrevista podem ser esclarecedoras. Na resposta à pergunta 4 (Chef Luís Figueiredo, p. 41) o Chef refere-se à sua realidade interna, portanto ao processo primário, quando refere que na sua profissão o ser criativo é aliar os seus gostos com o seu conhecimento e a sua técnica, sendo que estas duas últimas serão produto da realidade externa, portanto já produto de um processo secundário. Desta forma, percebe-se que o processo criativo tem que ter estas duas realidades, interna e externa, sendo que no processo primário a ideia, o desejo não passa de isso mesmo, sendo que para se tornar real é necessária uma realidade externa, que proporcione condições e materiais para a realização do desejo. O Chef refere que aliando o gosto (realidade interna) com as técnicas e os conhecimentos (realidade externa) então tenta gerir tudo num só prato, chegando a uma formação de compromisso sobre o que deseja realizar e aquilo que é passível de ser realizado.

Na questão 6, note-se a variedade de factores da realidade interna e externa que o Chef enumera; “*(...) tenho de analisar a equipa com que vou trabalhar, o cliente para o qual vou trabalhar e o mercado onde estou inserido. Depois desta análise juntamos as nossas ideias, técnicas e gostos para a criação.*”

(*Chef* Luís Figueiredo, p. 41). Poderíamos distribuir estes vários factores entre os dois tipos de realidade referidos por Freud: à realidade interna pertencem os gostos e as ideias e à realidade externa pertencem as técnicas, o mercado, a equipa e os clientes. Note-se que são vários factores em jogo neste processo criativo, gerando facilidades e limitações ao mesmo, mas revelando o verdadeiro sentido e a verdadeira dinâmica da criatividade na gastronomia. Ao avaliar todas as variáveis com que se depara, o *Chef* terá, então, que partir para a prática, onde é constantemente desafiado a ultrapassar obstáculos, suportar frustrações e, nos entretantos ter alguns sucessos.

- Arietti- Processo Terciário

Sendo o processo terciário o produto da aliança entre o plano subjectivo e o plano objectivo, na resposta à questão 4 podemos perceber em que é que se traduzem esta duas dimensões na prática gastronómica: “*Nesta profissão é aliar os nossos gostos, conhecimentos e técnicas nas nossas criações (...)*” (*Chef* Luís Figueiredo, p. 41). Portanto podemos perceber que os gostos serão algo de abstracto e subjectivo, mas as técnicas e os conhecimentos respeitam ao mundo do objectivo, sendo a sua união geradora de um determinado prato. A resposta à questão 6, dá-nos uma ideia dos vários limites e obstáculos com que o *Chef* se depara para criar um novo prato, dando a entender que o processo terciário é um complexo e intrincado processo do psiquismo: “*Eu trabalho maioritariamente em equipa, por isso tenho de analisar a equipa com que vou trabalhar, o cliente para o qual vou trabalhar e o mercado onde estou inserido. Depois desta análise juntamos as nossas ideias, técnicas e gostos para a criação. Não me parece viável criar algo sem ter em conta para quem o vou criar, nem com quem o vou criar...tem que haver um “estudo” prévio de todas as condições!*” (*Chef* Luís Figueiredo, p. 41).

c) Gastronomia e Criatividade

- Processo Criativo na Culinária

A fase inicial do processo criativo baseado na imitação não é expressamente referida ao longo da entrevista, mas na resposta à pergunta 11 (p. 42), é perceptível que a experiência e o trabalho com outros *Chefs* de referência são importantes, no sentido em que proporcionam uma aprendizagem que poderá servir de base para a criatividade. Assim, o processo de imitação estará implícito neste momento, sendo que o *Chef* poderá imitar técnicas e possivelmente renová-las a favor da sua criação.

A fase incubação de ideias para este *Chef* tem como inspiração as tendências gastronómicas e a cozinha tradicional portuguesa, que formam uma base pouco definida para a criação de um prato; “*Desenvolvo a ideia com base nas novas tendências gastronómicas e tendo em conta as minhas convicções, valorizo a nossa cozinha, sempre com um toque requintado, cuidado.*” (*Chef* Luís Figueiredo, p. 41).

O desenvolvimento de ideias, terceira fase, o *Chef* refere que recorre à sua equipa, dizendo que faz um “(...) '*estudo*' *prévio de todas as condições!*” (*Chef* Luís Figueiredo, p. 41) partindo, então, para a exploração real e material das ideias e dos gostos; “(...) *juntamos as nossas ideias, técnicas e gostos para a criação.*” (*Chef* Luís Figueiredo, p. 41).

Por fim, na última fase, a fase de verificação, o *Chef* valoriza a reunião de todos os sabores, que devem criar alguma harmonia e o factor originalidade, referindo-se ao factor surpresa causado no cliente, consumidor final, tal como é compreensível através da resposta à questão 10: “*Gosto de inovar em tudo um pouco... mas a junção de vários sabores e o surpreender o cliente são as minhas principais metas.*” (*Chef* Luís Figueiredo, p. 42).

IV. DISCUSSÃO/ CONCLUSÃO

Em todas as entrevistas foi possível detectar os conceitos teóricos ligados à criatividade, assim como foi possível perceber a dimensão afectiva ligada não só à criatividade, mas, também, à arte pelo alimento. Apesar das diferenças encontradas nas entrevistas entre os vários *Chef's*, os pressupostos teóricos encontram-se presentes em todas elas.

a) Gastronomia

Este primeiro tópico faz referência à dimensão não só biológica do alimento, como sendo uma forma de sobrevivência para o Homem, mas também, e acima de tudo, à dimensão afectiva e relacional com as quais o alimento está altamente associado.

Nas entrevistas foi notória esta dimensão afectiva, havendo vários momentos em que os *Chef's* fizeram referência à afectividade ligada ao alimento de cada vez que referenciavam memórias de pessoas, sítios de origem ou de viagem como fonte de inspiração para a criação e como uma fonte de desenvolvimento deste gosto pela área gastronómica.

Esta parte afectiva, foi também percebida na forma como tratam e percebem um alimento, parecendo que o próprio alimento requer algum tipo de afecto para ser trabalhado, como se o alimento carregasse um significado carregado de histórias, emoções, sensações do próprio criador.

Podemos, então afirmar que de facto o alimento está saturado de significados afectivos e que a escolha dos *Chef's* em trabalhar nesta área tem também muito significado no que respeita à sua história relacional e afectiva.

Quanto à vertente das identidades social e individual da gastronomia é possível observar que estas dimensões fazem de facto parte da vida dos *Chef's*, confirmando a relevância da alimentação na sua formação como indivíduos dentro de uma sociedade e pertencentes a uma cultura. Ou seja, a carga identitária associada à gastronomia é confirmada e constatada, dando-nos a entender que a gastronomia não é apenas uma fonte de prazer e de sobrevivência, mas também uma fonte de histórias e significados muito fortes.

b) Criatividade

- *Wechsler - Potencial criativo e processo criativo.*

As características de personalidade de um criador descritas pela autora são claramente perceptíveis através dos testemunhos dos *Chef's*.

A disponibilidade para a originalidade é uma tendência geral, que caracteriza um criador, visto o objecto criativo ser algo de novo e inovador. Neste sentido é também perceptível uma preferência pela originalidade do sujeito criativo, sendo que no caso específico dos *Chefs* a sua profissão ser a criação de um prato original, diferente do que já foi visto, feito e provado.

A preferência pela complexidade será uma característica implícita ao processo criativo, caso contrário os *Chefs* pura e simplesmente se limitariam a copiar outros pratos, sem qualquer necessidade de “mergulharem” num processo inesperado, desconhecido e novo, requerendo uma grande capacidade de tolerância á frustração. Por isso mesmo e por associação há um gosto pelo risco e pela mudança que é característica do criador e nas entrevistas podemos perceber que há de facto este gosto, apesar dos sentimentos angustiantes que o risco possa proporcionar; através das limitações que possam encontrar e dos insucessos com que se possam deparar.

Por isso mesmo é importante que os *Chefs* tenham uma capacidade de libertação de julgamentos, que sejam independentes destes para que possam partir *à priori* sem pré-conceitos associados à gastronomia. Desta forma confirma-se o facto de haver uma grande abertura a novas experiências, aceitando tudo aquilo que o processo criativo possa abarcar; como o crescimento ou o eventual retrocesso que a criação possa ter e o facto de este poder ser um processo em constante mutação.

- Winnicott - Criatividade Primária e Espaço Potencial/ Transicional

Na teoria do presente autor é referida a criatividade na perspectiva infantil, no entanto podemos transportar estes primórdios da criatividade para a fase adulta.

Quando o autor refere que a criança alucina sobre o mundo e o objecto, gerando um sentimento de onipotência podemos perceber os mesmos processos na fase criativa, sendo que no caso dos *Chefs* a alucinação estará relacionada com o facto de estes imaginarem um determinado prato ao ponto de o conseguirem realizar, podendo dar um sentimento de onipotência aquando do processo criativo na cozinha, onde o *Chef* é o criador de tudo e é o único capaz de gerar uma nova criação, quase como um sentimento de divindade com o poder de criar. Assim sendo, aquilo a que o autor chama de espaço potencial/ transicional consideramos como sendo o espaço da cozinha; um espaço onde a imaginação e a realidade se encontram, onde o *Chef* começa a trabalhar sobre as suas ideias através de alimentos, ingredientes, técnicas, materiais e os seus conhecimentos e/ou desconhecimentos. A cozinha será o espaço de harmonia entre a realidade interna e a realidade externa, um meio onde o mundo objectivo e o mundo subjectivo dos *Chefs* se medeiam, sendo que o objecto transitivo será o alimento.

É através da reunião desta complexidade de factores que vão sendo criados novos objectos e, neste caso específico, novos sabores, cheiros, texturas, enfim, novos pratos gastronómicos.

- Lebovicci - Criatividade na infância

Nos testemunhos dos *Chef's* é perceptível a disponibilidade mental que requer o processo criativo, dando-nos a entender que há uma capacidade mental para se pensar e para pensar num outro. Só tendo esta capacidade é que será possível criar algo de novo, investir em novos objectos de forma a criá-los.

Na área da gastronomia, os *Chef's* têm que ter disponibilidade mental para se pensar, para pensar sobre as suas ideias para que as possam concretizar, assim como têm que ter espaço mental para pensar sobre um outro: o cliente. Os *Chef's* criam não só para sua satisfação, mas também para um público, portanto é importante que tenham em consideração também esse outro que é o público e pensar sobre ele. As entrevistas revelam esta preocupação, dando a compreender que os *Chef's* têm uma capacidade imaginativa muito grande, para que possam reunir todos os factores intervenientes, sem perderem o objectivo da nova criação.

Esta capacidade imaginativa estende-se também aos próprios alimentos, obrigando os *Chef's* a pensarem sobre eles, a imaginarem a união entre eles, a apresentação e/ou as técnicas a serem utilizadas sobre os mesmos. Só tendo esta disponibilidade mental é possível aos *Chef's* receber novos conteúdos, transformá-los e posteriormente, criar novos objectos (neste caso novos pratos).

- Klein - Posições Esquizo-Paranóide e Posição Depressiva

As posições referidas pela autora estão fortemente patentes nos testemunhos dos *Chef's*, demonstrando a relevância desta teoria na compreensão do processo criativo.

A posição esquizo-paranóide é revelada de cada vez que os *Chef's* referem que o início do processo criativo é uma amálgama de ideias, muitas vezes ainda vagas. O estado de confusão, com sentimentos de angústia, desespero e frustração está latente no discurso dos *Chef's*, revelando que o início do processo criativo consiste na recolha de informação dispersa e fragmentada, podendo gerar uma grande ansiedade. A necessidade de uma união entre toda a informação é grande, fazendo com que o *Chef* se organize e organize a informação dispersa, por forma a criar uma harmonia entre as várias ideias dispersas que vão surgindo.

É então, que os *Chef's* passam para a posição depressiva do psiquismo, onde a informação se reúne de forma harmoniosa, criando um todo; ideias consistentes e concretas, passíveis de serem

realizadas. Só então, é possível aos *Chefs* concretizarem um novo prato, onde as ideias e os ingredientes se unem num só, criando um objecto total.

A dinâmica entre estas duas posições é perceptível nas entrevistas, dando-nos a perceber que a qualquer momento do processo criativo os *Chefs* terão que retroceder e retomar a posição esquizo-paranóide, voltando ao início de todo o processo. Ou seja, o processo criativo desafia a mente dos *Chefs* a estar em constante movimento entre estas duas posições, até chegarem ao prato final.

A necessidade de reparação está também presente na prática gastronómica sendo revelada nas entrevistas. Os sentimentos de satisfação e de auto-valorização são referidos pelos *Chefs*, dando a entender que a criação através do alimento permite-lhes reparar o *Self*, originando sentimentos de preenchimento e auto-realização. Estes sentimentos são produto do sucesso da reunião de todos os elementos e da conseqüente criação de um novo prato. Esta auto-satisfação é também, produto do facto de se agradar a um outro, no caso dos *Chefs* ao cliente final.

A reparação do objecto está patente nas situações onde os *Chefs* referem que recorrem a tempos passados, a memórias de situações vividas ou de pessoas marcantes durante o processo criativo. Assim percebemos que o processo criativo na gastronomia permite retomar algo perdido ou desvanecido, completando uma falha ou uma falta.

- Freud - Processo Primário e Processo Secundário

Os pressupostos teóricos referentes à teoria Freudiana são verificáveis nas entrevistas, ajudando na compreensão do processo criativo na área gastronómica.

O processo primário é o início do processo criativo do *Chef*, onde primeiro surge uma ideia, um desejo de realização de um prato, mas apenas no plano abstracto. A imaginação do *Chef* encaminha-o ao desejo de realizar um prato. Para que este desejo se possa tornar possível, ele terá que se confrontar com a realidade externa, os obstáculos e as possibilidades materiais para concretizar esse desejo, como por exemplo: que ingredientes necessita, quais as técnicas possíveis de aplicar, de que forma se pode trabalhar e apresentar os ingredientes, etc. É assim a dinâmica entre processo primário e processo secundário, entre realidade interna e realidade externa (respectivamente). O princípio do prazer e o princípio da realidade estão constantemente presentes no processo criativo, levando os *Chefs* a terem que fazer uma formação de compromisso entre o seu desejo e a realidade.

Ao longo do processo criativo os *Chefs* referem-se indirectamente às duas dimensões (o da imaginação e o da realidade), dando-nos conta de que ao longo deste processo há uma dinâmica constante entre os seus desejos de criar um prato e a realidade daquilo que é possível ser feito.

- Arietti- Processo Terciário

O processo terciário será então produto entre os processos primário e secundário, onde há uma harmonização dos dois, é uma evolução da formação de compromisso referida por Freud. Nesta fase há a concretização do prato, onde imaginação/desejo e realidade/obstáculo se confrontam e criam algo de novo, a dimensão do sonho e a dimensão realidade harmonizam-se.

Mais uma vez este processo é dinâmico, podendo ter avanços e retrocessos, mas se terminar com sucesso então será possível uma nova criação.

É por isso que todo este processo é considerado como um acto de liberdade e um acto libertador, onde o sujeito (neste caso o *Chef*) constrói algo de novo, se expande por áreas desconhecidas e explora novos pratos.

No caso de haver sucesso no processo terciário, então há um sucesso criativo, permitindo ao *Chef* satisfazer o seu desejo inicial, mas de forma mais complexa, mais duradoura e consistente, ao invés de se deixar ficar apenas pelo seu desejo ou a sua ideia sem ter em consideração quais as possibilidades de serem realizados, porque assim não seria possível realizá-los.

c) Gastronomia e Criatividade

- Processo Criativo na Culinária

As quatro fases do processo criativo são perceptíveis ao longo das entrevistas dos *Chefs*, onde numa fase inicial da sua carreira referem que trabalharam com outros *Chefs*, sendo estes uma referência e revelando que há a presença de uma fase de imitação, onde há uma aprendizagem pela imitação.

De seguida a fase de incubação também pode ser percebida, quando os *Chefs* se referem à sua fonte de inspiração e ao início do processo criativo através do surgimento de ideias vagas para um novo prato que vão sendo cada vez mais concretas e organizadas. Ao longo das entrevistas se percebe que os *Chefs* recorrem a várias fontes para retirar ideias, obrigando-os a utilizar processos mentais como a associação, as memórias e o poder de decisão sobre um prato. Utilizando estas capacidades é possível a conceptualização de um novo prato, de uma nova criação, sintetizando tudo num só prato.

A fase de desenvolvimento de ideias é descrita pelos *Chefs* como sendo uma fase que pode ter vários sucessos e insucessos, avanços e retrocessos, obrigando-os a reformular várias vezes as suas receitas. Esta fase segue-se à conceptualização, portanto é a fase onde os *Chefs* concretizam aquilo que conceptualizaram para o seu novo prato.

A fase de verificação é maioritariamente perceptível nas entrevistas através daquilo que será a harmonização do todo num prato; sabor, cheiro, apresentação e textura. Nem todos os *Chefs* valorizam as mesmas coisas, mas há uma questão comum que valorizam: a harmonia dos ingredientes reunidos no prato.

Concluindo, as entrevistas deram a entender que o processo criativo na gastronomia é complexo e está repleto de dinamismo mental, que requer uma grande variedade de processos psíquicos.

Apesar de haver diferenças entre os *Chefs*, é curioso como se podem observar tantos pontos em comum, dando-nos a entender que o processo criativo na gastronomia pode ser conceptualizado. A dimensão afectiva encontra-se presente tanta na criatividade como na gastronomia, reforçando o facto de a criação gastronómica estar repleta de significado e conteúdos ligados a relações, experiências situações e vivências.

V. REFLEXÃO CRÍTICA

O presente trabalho apresentou várias dificuldades, tendo todas a mesma base: os poucos estudos sobre o tema, que alia a gastronomia à criatividade. Por isso mesmo o trabalho se tornou mais interessante e, eventualmente, oportuno, sendo um trabalho inovador e pioneiro na área, tendo como conclusão o facto de podermos aplicar a teoria dinâmica a este tipo de criatividade.

Sendo o tema pouco explorado, há pouca literatura sobre o mesmo e poucos estudos empíricos que se debrucem sobre o tema da criatividade gastronómica, apesar de haver vários estudos sobre a criatividade noutras áreas da arte.

No que concerne à amostra utilizada, foi pequena e, portanto, pouco representativa para uma população. No entanto, o presente estudo não foi realizado no âmbito de uma generalização, mas, sim, no âmbito de uma compreensão de um determinado fenómeno e uma exploração do respectivo tema, portanto estaremos a falar de três estudos de caso, que nos permitem ter uma compreensão do fenómeno da criatividade na gastronomia.

A construção do instrumento, a entrevista, apresentou dificuldades no sentido em que não houve um guião de entrevista que pudesse servir de base para este trabalho, tendo que se criar uma entrevista de raiz, de forma a estudar os conceitos pretendidos.

Apesar de todos os *Chefs* se terem demonstrado solícitos, houve alguma dificuldade na gestão de tempo para as entrevistas.

De uma forma geral, o tema apresenta-se como sendo um objecto de estudo interessante e que apresenta interesse não só para a área da Psicologia Clínica, mas, também, para a área da gastronomia, visto não haver estudos neste âmbito. Esta conclusão foi reforçada de cada vez que abordei os *Chefs* no sentido de colaborarem neste trabalho, mostrando-se bastante curiosos sobre a abordagem e mostrando grande interesse nesta nova perspectiva sobre a gastronomia.

Em futuros estudos seria, então, indicado trabalhar com uma amostra maior, com recurso à entrevista utilizada no presente trabalho. A acrescentar seria interessante fazer uma observação directa do próprio processo criativo no espaço da cozinha e, posteriormente, confrontar a observação feita com as entrevistas aplicadas.

As teorias aqui abordadas são muito completas e complexas, podendo ser interessante trabalhar este tema apenas á luz de uma delas, como por exemplo a teoria de Melanie Klein, que não só se refere à criatividade mas também ao alimento. Portanto sugeriria que se aprofundasse apenas uma teoria e se realizasse um trabalho sobre o tema.

VI. REFERÊNCIAS

- Albuquerque, S. S. (2004). *A Gastronomia e o amor – alimentos afrodisíacos*. Monografia.
- Arlow, J. A. & Brenner, C. (1973). *Conceitos psicanalíticos e a teoria estrutural*. Rio de Janeiro: Imago.
- Delgado, L. (2012). *Psicanálise e criatividade – estudo psicodinâmico dos processos criativos artísticos*. Lisboa: ISPA.
- Gueniche, K. (2005). *Psicopatologia descritiva e interpretativa da criança*. Lisboa: Climepsi.
- Horn, J-S. & Hu, M-L. (2008). The mystery in Kitchen: Culinary Creativity. *Creativity Research Journal*, 20, 221-230.
- Lerher, J. (2009). *Proust era um neurocientista – Como a arte antecipa a ciência*. Lisboa: Lua de Papel.
- Lebovici, S. (1995). *Infant mental health Journal*.
- Nascimento, A. (2007). *Comida – prazeres, gostos e transgressões*. Salvador. Consultado em Setembro ,29, 2012 em <http://books.scielo.org/id/35m/00>.
- Noy, P. (1969). A Revision of the Psychoanalytic Theory of Primary Process. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 50, 155-178.
- Romanelli, G. (2006). *O significado da alimentação na família: uma visão antropológica*.
- Safra, G. (1999). *A clínica em Winnicott. Natureza humana, I, 1*. São Paulo.
- Segal, H. (1975). *Introdução à obra de Melanie Klein*. Rio de Janeiro: Imago.
- Shinyashiki, R. T. (1985). *A carícia essencial: uma psicologia do afecto*. São paulo. Gente.
- Wechsler, S. (sd). *Avaliação multidimensional da criatividade: uma realidade necessária*.

Wechsler, S. & Guzzo, R. (1999). *Avaliação psicológica: uma perspectiva internacional*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Winnicott, D.W. (1975). *O brincar & a realidade*. Rio de Janeiro: Imago.

VII. ANEXOS.

Anexo 1- Estrutura entrevista.

1- Qual o seu local de trabalho?

2- Qual a sua formação?

3- Porque escolheu esta área?

4- O que entende por criatividade?

5- Qual o significado do alimento para si?

6- Como surge a ideia para um novo prato?

7- Como desenvolve a ideia? Tem algum método?

8- O que sente ou pensa quando está em processo criativo?

9- O que sente quando serve um prato e sabe que é algo para ser consumido, e de certa forma destruído, naquele momento?

10- Em que é que sente que inova (técnicas de preparação, nos sabores ou na decoração)?

11- Quais os seus Chef's de referência? Porquê?