

Abrandando o Medo de Palco e a Ansiedade de Performance por meio do foco na construção da interpretação musical

MODALIDADE: Comunicação Oral

Meryelle Nogueira Maciente
Universidade de São Paulo – meryelle@usp.br

Amílcar Zani Netto
Universidade de São Paulo – azani@terra.com.br

Resumo: Este trabalho focaliza a importância da concentração nas emoções no momento da performance musical, a fim de ampliar a conexão do músico com sua concepção artística e, conseqüentemente, abrandar a Ansiedade de Performance e o Medo de Palco. Para embasar essa linha de pensamento, discutirá pesquisas recentes sobre o tema nas áreas das neurociências, neuropsicologia, psicologia, música e teatro, estabelecendo conexões, com a finalidade de propor a concentração direcionada como técnica eficiente para minimizar a Ansiedade da Performance e o Medo de Palco.

Palavras-chave: performance. ansiedade. medo. interpretação.

Diminishing Stage Fright and Performance Anxiety by focusing on the construction of musical interpretation

Abstract: This paper addresses the importance of focusing on emotions at the time of musical performance, in order to amplify the connection of the musician with his conception, thus diminishing Performance Anxiety and Stage Fright. To support this line of thinking, recent research on the topic, in the areas of neurosciences, neurophysiology, psychology, music and theater, will be discussed, connecting them in order to propose directed concentration as an efficient technique to mitigate Performance Anxiety and Stage Fright.

Keywords: performance. anxiety. fright. interpretation.

1. Ansiedade de Performance, o Medo de Palco e decorrências para o músico

Este trabalho é resultado de pesquisa em andamento sobre Ansiedade de Performance e Medo de Palco, realizada nos últimos quatro anos, com o objetivo de propor estratégias para amenizar estes problemas para os músicos e outros profissionais, em geral. Baseadas em reflexões e novas pesquisas sobre esse assunto, essa pesquisa se apresenta como ferramenta prática que pretende auxiliar esses profissionais a se relacionar de maneira cada vez mais saudável com a Ansiedade de Performance e o Medo de Palco, em momentos de grande tensão (como apresentações públicas, recitais, concertos, concursos, provas públicas), com a finalidade específica de melhorar a qualidade da performance, e com isso, o bem estar físico e mental do intérprete, e conseqüentemente, seu sucesso profissional.

A Ansiedade da Performance e o Medo de Palco são sensações conhecidas pela maior parte das pessoas – profissionais ou não - que já se apresentaram em público, em várias

áreas de atuação, tais como as artes, o jornalismo, os esportes, a docência, a oratória, entre outras. Todo e qualquer tipo de atividade que requer uma apresentação pública pode vir a gerar medo e ansiedade, em maior ou menor grau. Para os músicos, especificamente, ter ou não essas sensações de medo e ansiedade na hora da performance, aprender a controlá-las ou não, pode levar à diferença entre obter o resultado musical desejado, após muitas horas de prática e estudo, obter boas críticas sobre a performance, conseguir um emprego almejado e, principalmente, ter a sensação de uma realização profissional plena: a sensação entre ter prazer com a própria profissão, ou fracassar em um ou mais desses objetivos.

Recentemente, com o crescimento do interesse dos pesquisadores nas áreas das Neurociências, Neuropsicologia (Neurociência Cognitiva), Psicologia, Psicologia da Música, e áreas relacionadas, bem como no estudo da Música e suas relações com a emoção e a subjetividade (além de uma compreensão mais atualizada dos mecanismos físicos, cerebrais e até químicos que podem estar envolvidos nas sensações de Ansiedade de Performance e no Medo de Palco), alguns estudiosos tem trazido importantes contribuições para estes assuntos, atraindo o interesse da maior parte dos músicos (e outros artistas), particularmente profissionais e estudantes que tem ambições de se profissionalizar. Com esse interesse, o artista busca dominar cada vez mais o próprio corpo e a mente, obter uma expressão artística mais livre, aumentando o controle técnico e, conseqüentemente, aperfeiçoar suas habilidades como intérprete.

2. As emoções, ansiedade e relações com o funcionamento cerebral

Recentemente, (...) neuropsicólogos (ou neurocientistas) tem se tornado mais preocupados com as emoções (e.g. Phelps, 2006), (...) eles não rejeitam mais o lado emocional como sendo muito obscuro ou muito subjetivo para ser estudado cientificamente. (...) Como Damasio demonstrou (1994), processos emocionais são parte integrante das tomadas de decisões e não estão confinadas às estruturas do subcórtex cerebral que os seres humanos compartilham com os animais. Emoções recrutam porções dos lobos frontais, que são as maiores e mais recentes estruturas desenvolvidas no cérebro humano. Assim, neuropsicólogos estão estudando correntemente as emoções, assim como eles estudam qualquer outra função mental (...) (PERETZ, 2011, p. 100).

A pesquisadora Isabelle Peretz, em seu texto *Towards Neurobiology of Musical Emotions* (Ibid., p. 100), afirma que, antigamente, se imaginava que as emoções, no cérebro, envolviam apenas as estruturas evolutivas mais antigas e internas do cérebro, as mesmas que compartilhamos com os animais. Hoje, com novas pesquisas e novos aparelhos de medição, sabemos que as emoções estão, sim, relacionadas com essas áreas mais ancestrais do cérebro, como o sistema límbico, que inclui a amígdala, o hipocampo, o tálamo, o giro angular, o corpo caloso (Ibid., p.107), porém, segundo ela, há fortes evidências que o córtex cerebral,

que é a estrutura evolutiva relativamente mais recente do cérebro, também está profundamente envolvido nas emoções, em diversos níveis.

Contudo, tais pesquisas ainda são muito recentes e há muito a ser descoberto sobre o funcionamento do cérebro em geral, e das emoções, em particular. Koelsch *et alii*, no texto *Functional Neuroimaging*, diz que somente há cerca de dez anos os neurocientistas começaram a usar métodos como as neuroimagens funcionais (Ressonância Magnética funcional ou IRMf) para investigar os substratos neurais da emoção na música (KOELSCH, 2011, p. 313). Outro método muito avançado atualmente empregado, descrito pelo conceituado neurocientista Mark Bear, e que tem auxiliado nas pesquisas sobre o cérebro, é a tomografia por emissão de pósitrons (TEP) (BEAR, 2002, p. 640). Para Bear, o estudo das emoções é um assunto complexo e difícil de ser pesquisado, pois não se pode estudá-los com os mesmos métodos com os quais se pesquisam os sistemas motores e sensoriais (testes em animais, por exemplo, já que eles não podem nos relatar suas emoções). Para ele:

No sentido mais simples, o estudo da emoção pode ser reduzido a um problema de sinais de entrada e de saída. A maior parte dos estímulos que evocam respostas emocionais vem de nossos sentidos. Os sinais comportamentais da emoção são controlados pelo sistema motor somático, pelo sistema neurovegetativo e pelo hipotálamo secretor (Ibid., p. 581).

E sobre o medo e ansiedade, o autor acrescenta que:

De um modo geral, seu nível de ansiedade e a resposta de seu organismo são proporcionais ao grau de perigo percebido. De um ponto de vista neurobiológico, a questão é como a informação sensorial que chega leva às respostas comportamentais e fisiológicas associadas com o medo e a ansiedade. Embora ainda não tenhamos a resposta completa, evidências fortes sugerem que uma estrutura chamada amígdala, a qual está ‘escondida’ no lobo temporal, tenha um papel chave (Ibid., p. 588).

O autor afirma ainda: “Acredita-se que a experiência emocional esteja baseada na atividade do córtex cerebral (Ibid., p. 592). Contudo, o medo e a ansiedade estão muito mais ligados nas atividades das regiões da amígdala e do hipotálamo”. Ele diz que a amígdala:

parece estar envolvida nos processos que conferem conteúdo emocional às memórias” (...). “Diversos experimentos sugerem que neurônios da amígdala possam ‘aprender’ a responder a estímulos associados com a dor e, após tal aprendizado, tais estímulos passam a evocar uma resposta do medo (Ibid., p. 591).

Este conhecimento pode fazer supor que, já que a linguagem (que utiliza primordialmente os córtex estriado e extraestriado, córtex auditivos primários e secundários), a fala (que utiliza principalmente os lobos frontais) e a atenção, estão ligadas ao funcionamento mais intenso de partes superiores do cérebro, colocar o foco na atenção seletiva voltada para a expressão artística (uma maneira de construir uma linguagem), aumentaria a atividade cerebral dessas áreas e, conseqüentemente, reduziria a atividade cerebral nas áreas que podem estar mais ligadas ao medo (amígdala). Essa suposição

obviamente precisaria ter maior comprovação científica, mas pode dar indícios de um meio auxiliar para abrandar a ansiedade e o medo. Bear diz que a “atenção aumenta a detecção e acelera o tempo de reação”. A atenção, segundo ele, “aumenta seletivamente a atividade cerebral” (Ibid., p. 658-697). Ou seja, o foco na atenção e elaboração da linguagem atenuaria as atividades nas áreas mais ligadas a ansiedade e ao medo.

3. Outras técnicas para melhorar a Ansiedade da Performance

Inúmeros aspectos podem ser observados e treinados, para reduzir a ansiedade e o medo, dentre os quais citaremos apenas alguns: preparo técnico prévio intenso e árduo (por meio desse preparo prévio, pode-se chegar a um grande domínio técnico, próximo do automatismo); conhecimento musical e cultural amplo sobre o que será apresentado (quanto mais culto o executante, mais rica sua performance); a prática constante e concomitante de atividade física, a fim de ajudar o corpo a produzir substâncias químicas que ajudem a relaxar os músculos e aliviar o estresse; ingestão adequada de líquidos, a fim de equilibrar a pressão arterial e lubrificar as articulações, bem como ajudar no funcionamento ideal do cérebro; prática de qualquer técnica corporal que auxilie a desenvolver maior conhecimento corporal, auxilie no relaxamento e conduza a um melhor domínio da respiração e do equilíbrio (como Yoga, Acupuntura, Pilates, RPG, Técnica de Alexander, Feldendrais, Rolfing, as diversas técnicas de meditação, artes marciais, técnicas de respiração, entre outras); terapias psicológicas que auxiliem no autoconhecimento e no tratamento de possíveis traumas (como a psicoterapia); técnicas de mentalização e treinamento mental (estudo mental); a PNL (Programação Neurolinguística); estratégias de preparo para concursos, somente para citar algumas técnicas úteis para um preparo prévio. Outras estratégias altamente contestáveis de “relaxamento” e “controle” também são usadas por muitos, como o uso de drogas como betabloqueadores (como o Cloridrato de Propanolol, conhecido como “Inderal”) e o álcool.

Abordaremos aqui uma estratégia que parece ser de particular utilidade, e que tem sido tratada por renomados pesquisadores de áreas afins: uma prática mental com foco na concentração, a fim de criar um conceito (ou vários) interpretativo no momento da performance, ou seja, evocar mentalmente a emoção ou a ideia musical da peça ou do trecho da peça, concebida pelo executante. Essa estratégia deve ser utilizada não somente para enriquecer de eloquência e desenvoltura a interpretação, mas como mecanismo para evitar a sensação de ansiedade e de medo. A concentração nas emoções e no conceito musical desvia o foco da mente e do corpo da ansiedade e do medo, estimulando o emprego de diferentes mecanismos cerebrais que auxiliam a execução (tanto quanto as sensações de medo e

ansiedade podem atrapalhar). Estas ideias podem ser traduzidas em dois conceitos: o “Foco” e o “Fluxo”.

Usar esses conceitos para o controle da concentração, de uma maneira construtiva, pode ajudar o músico a amplificar a capacidade de expressão em vários níveis, desviando o foco da atenção de aspectos não construtivos ou até mesmo destrutivos (a situação estressante em si, a banca examinadora, a plateia, os professores, o júri, o possível julgamento negativo vindo de outrem), auxiliando o intérprete a manter a concentração na música, considerada aqui como a criação individual e única, realizada por cada artista. Essa atitude amplia a interação do músico com sua mente e corpo (facilitando a execução também nos aspectos motores), enriquece a interpretação, pela intensidade das sensações e emoções envolvidas no momento da construção desse conceito artístico em questão, transferindo-as, musicalmente e criativamente, para a performance.

Daniel Goleman, psicólogo da Harvard University, também explica que:

Outra questão, afora os benefícios antiestresse, é como se pode intensificar as capacidades de concentração. Concentração é uma capacidade mental, e toda capacidade pode ser intensificada pela prática” (...). “Há um grande número de métodos de meditação nas tradições espirituais europeias e asiáticas, e muitas podem ser vistas, essencialmente, como maneiras de aumentar a concentração (...). A regra cardinal de todas as técnicas de aumento de concentração é focar em A e sempre que a mente divaga para o tópico B ou C, D, E, F, e você percebe que divagou, é trazê-la novamente para A (GOLEMAN, 2012, p. 73- 74).

Para ele, sempre que trazemos a mente em divagação para um estado de concentração treinamos e ampliamos nossa capacidade de nos concentrar.

Os autores aqui abordados entendem que a concentração na produção artística, no seu corpo, e na criação da linguagem musical em si, pode ser conseguida por meio da concentração, transformando essa energia extra, crescente, criada pela situação de estresse (que poderia ser causadora de perdas de controle motor e cognitivo, estresse físico e tensão muscular extrema), direcionando-a para se tornar uma espécie de arrebatamento, de catarse.

Goleman denomina esse profundo estado de concentração de “fluxo”. Para ele, o “fluxo” representa um “pico de autorregulação, a máxima subordinação de emoções ao serviço do desempenho ou da aprendizagem (Ibid., p. 68)”. Nesse estado de “fluxo”, somos capazes de canalizar as emoções de uma maneira carregada de energia voltada para a tarefa executada. Para ele:

(...) o foco não se distrai, e sentimos uma alegria espontânea, até mesmo euforia (...). As principais características do fluxo incluem arrebatamento, concentração inabalável; uma flexibilidade ágil em responder a desafios cambiantes; execução no auge de seu nível de perícia; e sentir prazer com o que está fazendo; indiscutível alegria. Esse último distintivo sugere que, caso fossem feitas neuroimagens nas pessoas enquanto no fluxo, poderíamos esperar ver uma notável ativação pré-frontal

esquerda; se a química cerebral fosse testada, provavelmente encontraríamos níveis mais elevados de humor e desempenho realçando compostos como a dopamina (...). Essa zona de desempenho ótimo foi chamada de estado de harmonia neural, em que as áreas do cérebro estão sincronizadas, trabalhando em conjunto (Ibid., p. 68- 69).

Acreditamos também que é contraproducente treinar a habilidade de “tentar relaxar”, no momento da apresentação. Além de ser um conceito extremamente fácil de sugerir (e difícil de realizar), deve-se ter em mente que o público, provavelmente, não deseja assistir uma atuação relaxada, mas sim, intensa, impactante, carregada de emoção. Tampouco o intérprete deseja para si uma performance “relaxada”, mas vibrante, carregada de significado estético e emocional, já que grandes performances são ricas de intensidade e significado emocional. Para obter essa qualidade desejada, o pico de nossa capacidade interpretativa se situa no meio termo entre o extremo relaxamento e o extremo estresse: se situa em uma emoção intensa, mas ainda assim controlada (ideia conhecida, na Psicologia, como lei de Yerkes-Dodson) (Ibid., p.63-64).

Woody e Mcpherson afirmam, citando Lehmann, Sloboda e Woody (2007), Wilson e Roland (2002) e Kenny (2011), que “as demandas mentais e físicas para a performance musical requerem algum grau de prontidão fisiológica, ainda que o exato nível possa variar grandemente, de acordo com a natureza da exigência da performance” (WOODY, 2011, p. 410).

Para o autor Don Greene, psicólogo, professor da *Juilliard School of Music*, EUA, uma das principais estratégias para melhorar o sucesso em audições e em performances é o que ele chama de *focusing* (focando). Ele acredita que temos que criar um centro imaginário, no meio de nosso corpo, de onde projetamos nossa energia vital e nossa intenção musical para a plateia. Para ele:

Grandes artistas cativam as audiências com o puro poder do próprio foco. No momento em que eles começam a tocar, eles estão totalmente absorvidos pelo momento. Essa profunda imersão dá aos membros da plateia um raro privilégio. (...) Você se impressionará em quanto essa concentração desenvolvida fará diferença em seu trabalho. Não somente vai ajudá-lo a sustentar a atenção que você precisa como um performer, mas também aumentará e expandirá seu magnetismo como artista (GREENE, 2002, p. 74-75).

O autor diz que existem tipos diferentes de foco, representando-os com três círculos concêntricos em que o centro de nossos corpos seria o ponto central, e a partir desse centro, o círculo mais profundo seria a concentração (um estado de grande quietude mental), o intermediário seria a atenção (voltada para os sons e para seus entornos), e o terceiro, mais externo, seria a consciência (a percepção do que está acontecendo fora e dentro do intérprete, ao mesmo tempo). Além dessas formas de perceber a atenção, o autor cita a intensidade, a presença e a duração do foco, que devem ser treinados durante a prática. A habilidade de

“focar”, para ele, é condição essencial para artistas que buscam uma performance em sua máxima capacidade (Ibid. p. 78-79).

Em seu livro *Deepening Musical Performance through Movement*, Alexandra Pierce aborda esse assunto usando o movimento como meio de chegar à emoção idealizada, relacionando-o com a interpretação do ator, e remetendo-o ao método Stanislavski:

Movimentos focados aperfeiçoam audivelmente o som de um performer. Eu quero dizer o movimento ao qual você dá cuidadosa atenção consciente, que reflete acuradamente o elemento musical sob escrutínio, em uma passagem específica. As melodias se tornam mais bem delineadas, a energia delas mais variada; frases tornam-se articuladas e coerentes; chegadas às cadências atingem uma imobilidade mais “bem preparada” (...). Eles se tornam parte de seu comando técnico (...). Alguma coisa semelhante pode ocorrer quando um músico investe um enorme interesse focado na precisa forma de uma melodia ou a sucessão de afetos em uma passagem. Movimento é uma ajuda para intensificar o foco (...). Atores da tradição de Stanislavski vivenciam rigoroso treinamento para desenvolver o contato empático com os papéis em que estão atuando. (...) Para um performer musical, o movimento corporal inteiramente envolvido com a música é uma disciplina confiável para explorar as emoções e incorporá-las na aprendizagem do repertório (PIERCE, 2007, p. XIII).

No livro *A construção de um personagem*, de Constantin Stanislavski, o autor trata desse mesmo tema:

(...) É importante que a atenção de vocês se desloque sempre em companhia de uma corrente de energia, pois isso ajuda a criar uma linha infinita, ininterrupta, que é essencial à nossa arte. Aliás, isto também se aplica a outras artes. Não crêem que a música deve ter essa mesma linha contínua de som? (...) Bem, o ator precisa tanto ter essa linha ininterrupta quanto qualquer outro artista (...). A própria arte se origina no instante em que essa linha ininterrupta é estabelecida, seja ela de som, voz, desenho ou movimento. (...) Esta linha interior vem dos mais profundos recessos de nosso ser, a energia que ela engendra está saturada de estímulos de emoções, vontade e intelecto. Quando, com o auxílio de exercícios sistemáticos, vocês se habituarem e sentirem prazer em basear suas ações antes numa linha interior que exterior, virão a saber o que significa propriamente a emoção do movimento (STANISLAVSKI, 2001, p. 103-107).

Stanislavski lembra, aí, um ponto importante para se conectar com as próprias emoções: sentir prazer em basear as ações em uma linha interior. Ou seja, o foco associado ao fluxo, no momento da performance: entrar em contato com o prazer da criação artística em conexão com o pensamento e os sentimentos experimentados. O artista, no momento da performance, deve se lembrar dos motivos que o conduziram à arte: no passado, possivelmente, o despertar das próprias emoções em relação à arte possivelmente levou esse artista a estudá-la, fazer dela a razão de suas buscas estéticas, e, de sua vida. Para Woody:

A capacidade da música de evocar emoções é sem dúvida a primeira razão - talvez a principal razão pela qual as pessoas ouvem música. (...) Person (2001) afirmou que músicos buscam a performance primeiramente por um motivo *hedônico*; ou seja, um meio de gerar experiências emocionalmente positivas principalmente para a própria satisfação. (Op. Cit., p. 403).

No texto “Music Expectancy and Thrills”, Huron e Margulis afirmam, no entanto, que nem todas as pessoas são capazes de ser induzidas por um arrebatamento musical. Eles

apontam pesquisas de Goldstein (1980) Grewe (2007) e Konecni (2007), realizadas com pessoas comuns, e obtendo resultados similares, apontando que somente cerca de 35 a 55 por cento das pessoas (dependendo da pesquisa) reportavam grandes emoções sob o efeito da música, mas Goldstein (1980) comprovava que cerca de 90 por cento dos estudantes de música tinham essas sensações, encorajando-os, segundo Huron e Margulis, possivelmente, a seguir a carreira musical (HURON, 2011, p. 592).

Com essas reflexões, recomendamos o treinamento do conceito de foco para o músico, para o desenvolvimento da sensação de fluxo, a fim de contribuir significativamente para que esta concentração na elaboração estética e artística, na elaboração da linguagem e da concepção musical, levem a um abrandamento das sensações de ansiedade e medo, já que, segundo os autores citados, envolveremos diferentes estruturas cerebrais, aumentando o nível de controle, tornando a produção musical mais produtiva, fluente, natural e prazerosa.

Referências:

BEAR, Mark *et alii*. *Neurociências: desvendando o sistema nervoso*. Tradução: Jorge Alberto Quillfeldt. 2ª. Edição. Porto Alegre: Artmed, 2002.

GOLEMAN, Daniel. *O Cérebro e a Inteligência Emocional: Novas Perspectivas*. Rio de Janeiro: Ed. Objetiva, 2012.

GREENE, Don. *Performance Success: Performing your Best Under Pressure*. New York: Routledge, 2002.

HURON, David et Elizabeth Margulis. Music Expectancy and Thrills. In: JUSLIN, Patrick e John Sloboda. *Handbook of music and emotion: theory, research, application*. New York: Oxford University Press, 2011. Capítulo 21.

KOELSCH, Stephan et alii. Fuctional Neuroinaging. In: JUSLIN, Patrick e John Sloboda. *Handbook of music and emotion: theory, research, application*. New York: Oxford University Press, 2011. Capítulo 12.

PERETZ, Isabelle. Towards a Neurobiology of Musical Emotions. In: JUSLIN, Patrick e John Sloboda. *Handbook of music and emotion: theory, research, application*. New York: Oxford University Press, 2011. Capítulo 5.

PIERCE. Alexandra. *Deepening Musical Performance through Movement: The Theory and Practice of Embodied Interpretation*. Bloomington, Ind.: Indiana University Press, 2010.

STANISLAVSKI, Constantin. *A construção da personagem*. Rio de Janeiro: Ed. Civilização Brasileira, 2001.

WOODY, Robert et Gary Mcpherson. Emotion and motivation in the lives of perfomers. In: JUSLIN, Patrick e John Sloboda. *Handbook of music and emotion: theory, research, application*. New York: Oxford University Press, 2011. Capítulo 15.