

Preparação do recital por estudantes de piano e pianistas profissionais: estratégias para o controle da ansiedade

COMUNICAÇÃO:

Dayse Gomes Mendes
UFPB- daysemusic@yahoo.com.br

Resumo: Este artigo trata de uma pesquisa de mestrado sobre a ansiedade no palco. Os participantes envolvidos são três pianistas profissionais e três estudantes de piano. O objetivo deste trabalho é analisar as estratégias de performance utilizadas por pianistas para o controle da ansiedade nas apresentações. Desta forma, acredita-se que aproximar o saber de profissionais e estudantes, contempla a questão da importância do processo de aprendizagem, numa proposta que visa sugerir modelos não para que sejam repetidos, mas sirvam de diretrizes para a criação de estratégias na resolução de problemas. Os resultados iniciais constataram que as estratégias vão desde a preparação segura do repertório até o momento do palco.

Palavras-chave: preparação, estratégias, ansiedade de performance

Recital Preparation for piano students and professional pianists: Strategies for the management of anxiety

Abstract: This article discusses the author's research on anxiety onstage. The participants involved are three professional pianists and three piano students. The objective of this paper is to analyze the strategies of performance used by pianists to control anxiety in presentations. Thus, it is believed that closer knowledge of professionals and students addresses the issue of the importance of the learning process. The models suggested are presented not for the purpose of being duplicated but rather to serve as guidelines for the creation of strategies to solve problems. Initial results showed that the strategies range from careful preparation of repertoire up to the moment of performance onstage.

Keywords: preparation, strategies, performance anxiety

1. Introdução

O tema da pesquisa nasceu de reflexões sobre o comportamento dos alunos de piano no palco, mais especificamente nas avaliações públicas, audições e recitais de conclusão do curso que acontecem em duas escolas de música que trabalhamos. Boa parte destes alunos apresenta um grau de ansiedade antes e durante suas apresentações.

Para tanto, acredita-se que algumas etapas são necessárias para a possível superação de dificuldades que pianistas enfrentam, advindas da exposição ao público. São elas: compreensão do fenômeno da *performance*, o estudo baseado nos processos, diferentes tipos de preparação, percepções de si mesmos como executantes e a investigação das estratégias que profissionais e estudantes utilizam para um bom desempenho pianístico.

Meyer (citado por ILARI 2009, p.21), afirma que “a música inevitavelmente envolve elementos cognitivos, entre os quais está a proficiência para fazer conexões e comparações”.

Desta forma, este estudo busca propiciar uma oportunidade de aproximar a experiência de pianistas profissionais à experiência inicial de estudantes de piano investigando como eles se envolvem nas atividades de preparação para a *performance* musical, desde a escolha de seus repertórios, até suas apresentações em público. Sendo assim, o objetivo principal desta pesquisa é analisar as estratégias de *performance* utilizadas por pianistas para o controle da ansiedade nas apresentações.

A pesquisa estará permeada de uma abordagem comparativa das experiências musicais de profissionais e estudantes, buscando, não sugerir modelos para que sejam repetidos, mas que sirvam de diretrizes para a criação de estratégias na resolução de dificuldades para uma apresentação pública. Tem como principal problema de pesquisa a seguinte pergunta: Quais as estratégias que os pianistas utilizam na preparação para a *performance* de palco com o fim de minimizar a ansiedade durante a apresentação pública?

2. A preparação para a *performance* e estratégias de amenização da ansiedade

Chaffin apresenta algumas características da preparação para a *performance* como “concentração focada, a determinação de objetivos, o hábito da avaliação, as estratégias da prática, o monitoramento dos níveis de energia, o trabalho e testagem dos trechos trabalhados, e a antecipação dos objetivos futuros” (citado por SANTIAGO, 2009, p. 140).

Sobre estratégias para uma prática pianística, Santiago (2009) especifica alguns exemplos que podem ser: as de planejamento e preparação, estratégias de ensaio, de distribuição da prática ao longo do tempo, estratégias para a preparação de uma apresentação pública e as de avaliação que incluem o controle e regulação de todas essas estratégias como um todo.

Ray (2009) também sugere estratégias que visam minimizar a ansiedade nas apresentações, como planejar o tempo de estudo considerando as atividades extra-musicais do dia, assistir a *performance* de outros músicos, estabelecer previamente metas individuais, realização de pré-recitais e ainda buscar prazer nas razões que levaram o músico a ser um *performer*. A autora esclarece que mesmo quando o músico está em cena e possua qualidade, talento e sólida formação é necessário a preparação para lidar com a situação de *performance*, e quanto melhor esta preparação, menor o grau de ansiedade. Acrescenta que “exercícios de

concentração e projeção de um recital são de fundamental importância e não priorizar estes aspectos é caminhar para uma situação de pânico no palco” (RAY, 2009, p. 162).

3. Ansiedade na performance

O corpo bibliográfico pesquisado trata da preparação para a performance e do controle da ansiedade como termos estritamente relacionados. A ansiedade, por ser uma sensação muito pessoal, apresenta sintomas físicos, mentais e causas variáveis como a falta de concentração e controle emocional, muitas vezes decorrentes da grande expectativa do momento em si, e da crítica da platéia, que nem sempre condizem com a realidade.

Segundo Fonseca (2007) A ansiedade de performance em música apresenta-se tanto em músico profissional quanto em amador e diz ainda que isto se deva a preocupação com o fracasso de suas apresentações. Segundo Miller (citado por FONSECA, 2007), ela pode ocorrer antes mesmo da apresentação e não apenas no momento do recital e faz a pessoa se fixar apenas na preocupação com o evento futuro e não com o que é importante, no caso a obra de estudo. Isto causa a impaciência e a falta de concentração. “É muito importante a pessoa ter vontade de aprender, estudar e ter domínio sobre o seu instrumento musical, pois a vontade é a mola propulsora para o aprendizado” (KODAMA, 2008, p.54).

Um dos motivos pelo qual é muito mais difícil tocar em público é quando o músico sente a responsabilidade de tocar bem, essa responsabilidade gera uma pressão, que se for excessiva, a mente priorizará a sua atenção na preocupação e não na execução musical (Idem, 2008, p. 56).

Todavia, nossa pesquisa parece indicar uma direção diferente do que os estudiosos têm apontado. A maioria dos estudos trata da ansiedade de forma negativa, contudo, outros, indicam o fator positivo da ansiedade. Antes de ser uma inimiga, a ansiedade é um sistema de proteção que nos prepara para os desafios. Os benefícios de uma boa dose de ansiedade podem ser vistos, depois que a situação perigosa atua como um mecanismo de adaptação. Por exemplo, a primeira vez que o palestrante enfrenta o auditório, mesmo suando frio e com medo, quando é bem sucedido, a sua experiência fica guardada em seu cérebro como algo positivo. De forma que esta situação não parecerá tão penosa nas próximas vezes (SANTI, 2012).

Em sua pesquisa, Cardassi (2000, p. 4) afirma que “todos os artistas sentem alguma ansiedade antes de entrar no palco e que a ansiedade pode ser transformada em fator

positivo e ser um ponto para energizar a performance”. Também menciona que é necessário a prática de respostas mentais otimistas, do diálogo interior e enfrentamento do recital como um desafio e não uma ameaça. Sobre o controle emocional Ray (2009, p. 162) ainda acrescenta, “Performers experientes afirmam que sua habilidade de tocar expressivamente está conectada, de alguma maneira, às suas habilidades de ‘sentir a música”.

4. A Pesquisa com as pianistas

Este relato refere-se ao estudo de caso qualitativo, por estar enraizada em dois contextos específicos, focalizando um fenômeno particular e buscando investigar problemas práticos, questões que emergem do dia-a-dia. Os participantes envolvidos aqui são duas pianistas profissionais e uma estudante de piano da Escola Técnica Estadual de Criatividade Musical (ETECM), Recife-PE.

O instrumento de coleta de dados até o momento consiste em pesquisa bibliográfica e entrevistas semi-estruturadas. Posteriormente ampliaremos nossa metodologia para questionários complementares com questões sobre comportamento e ansiedade, a gravação das apresentações e por fim, a comparação dos dados como discussão dos resultados.

Dos seis participantes envolvidos na pesquisa, para este artigo mencionaremos apenas três deles, duas profissionais e uma estudante. Sobre as profissionais, ambas tem vasta experiência tanto em recitais solo, bem como em solista de orquestras; já a estudante, está cursando o 6º período do curso técnico com duração de quatro anos. Ela teve a oportunidade de realizar seu primeiro recital solo, o qual os professores de piano denominaram mini recital, por ter um tempo de 20 minutos aproximadamente¹. Utilizaremos nomes fictícios a cada uma das participantes: A primeira profissional chamaremos Célia, a segunda, Delma e a estudante chamaremos de Nilza. Das questões que realizamos nas entrevistas, destacaremos apenas as que julgamos de relevância para este estudo.

Uma das questões dirigidas às profissionais foi sobre como manter o interesse pelo repertório que será apresentado em breve.

Quando ta perdendo o interesse, deixe a peça de lado, deixa em banho Maria [...]. Quando você volta, ela já está amadurecida, é engraçado. A primeira vez que você toca aquela peça, ou aquele repertório é como se fosse o batismo. Depois você deixa

¹ O mini recital é uma iniciativa destes docentes que acontece desde o ano de 2012 na ETECM, onde alunos a partir do 5º período tem a oportunidade e o incentivo de apresentarem o primeiro recital solo, previamente definido em 20 a 30 minutos.

aquele programa em banho Maria, quando você vê aquilo mais uma vez você já está muito mais familiarizado (Célia)².

Depende do que eu tô tocando às vezes acontece, que eu tô tocando uma peça, mas ela não tem a minha assinatura, não tem a minha identidade, eu tô fazendo e vou às vezes mudando, eu vou descobrindo coisas até bem perto do concerto, eu tô sempre procurando alguma coisa. (Delma)³

O assunto sobre interesse parece estar muito ligado a motivação e ao prazer pelo que se faz. A primeira profissional, Célia, apresentou sua forma manter um repertório interessante: a partir do momento que ele está amadurecido, ela não continua insistindo nele, para não gerar ansiedade, apenas deixa ficar “em banho Maria”, sendo, portanto, uma forma estratégica de estudo e ao mesmo tempo, uma atitude que propicie a amenização da ansiedade.

Já a pianista Delma, apresentou uma atitude diferente em seu relato, ela insiste no repertório, numa atitude aparentemente perfeccionista. Sempre procurando algo novo, uma interpretação nova, mesmo perto do recital, numa atitude que possivelmente conduza a um pouco de ansiedade antes de suas apresentações.

A questão seguinte foi sobre como elas se preparam na última semana do recital

Eu preparo o recital, se ele tá pronto um mês antes, eu não fico naquela ansiedade de tá estudando, estudando [...] eu vou estudando devagarzinho, um dia eu estudo vamos dizer duas peças, pra justamente não cair nessa de ficar com raiva do repertório, entendeu? (Célia).

Na última semana, eu procuro mais tocar as peças, num tempo mais lento, com toda a expressão, estudar não, tocar com toda a expressão, sabe como se fosse em câmera lenta? porque isso já vai te acalmando, porque quando você toca a sua adrenalina tá ali ativada e se você já fez isso em casa, teu corpo já tá acostumado, aí você não tem aquela tendência de subir muito, sair atropelando, né? (Delma)

Semelhantemente, ambas estudam o repertório lentamente, apenas para manter o repertório na memória, mas não mais com a intenção de adquirir algum desempenho, porque, como elas disseram, o repertório já está pronto, e não precisa ser tocado sempre como será apresentado, mas tocado “em câmera lenta”, para trazer calma e não adrenalina elevada.

A última questão é se elas já tiveram algum momento de ansiedade em alguma de suas apresentações.

[...] não digo que seja ansiedade, mas preocupação porque me convidaram para fazer o 2º concerto de Rachmaninoff e eu só tinha 30 dias, mas como eu era apaixonada

² Entrevista concedida à autora no dia 15.03.2013

³ Entrevista concedida à autora no dia 06.02.2013

pelo concerto e tinha feito umas leituras aqui e ali eu digo, eu faço, então eu fiz em 30 dias. Agora não me deram condições de ensaio com orquestra. [...] Então eu ensaiei umas duas vezes no Santa Isabel, pra tocar na UFPE, e o ensaio geral que foi aquela catástrofe porque tava todo mundo cansado e mal humorado e na hora que eu entrei eu disse será o que Deus quiser (Célia).

Sinceramente falando o dia anterior, algumas horas antes é tão terrível que quando chega na hora eu quase que tô aliviada de já chegar o momento sabe? [...] eu acho que pode ajudar é você fazer pequenos recitais, é você começar a dividir isso que você vai fazer na hora do concerto, um pouco antes (Delma).

Mesmo com toda a experiência das profissionais, ambas experimentaram momentos de ansiedade ou preocupação. A experiência de Célia foi devido a circunstâncias que fugiram de seu controle, já a de Delma, traz a tona uma de nossas indagações preliminares, como afirma Fonseca (2007, p. 242): “a ansiedade de performance em música apresenta-se tanto em músico profissional quanto em amador”. Não obstante, Delma já estabelece como estratégia, a prática de pequenos recitais, para a amenização da ansiedade, como comenta Ray (2009) que o músico deve estabelecer previamente metas individuais, realização de pré-recitais e ainda buscar prazer nas razões que levaram o músico a ser um *performer*.

Para a estudante, fizemos perguntas semelhantes, mas entendemos, que devido seu pouco tempo de experiência ao piano, questões como motivação de familiares teria certa influência, foi então a primeira indagação: Você tem apoio de sua família para estudar piano?

“Hum...Sim. Apesar deles não levarem muito a serio essa coisa de música, eu tenho apoio sim. Eles me deixam estudar piano sem nenhum problema, porém com opiniões diferentes a minha [...] Mas apesar de tudo, eles não empatam o meu sonho”.

Questionamos se ela segue algum roteiro de estudo, ou seja, de que maneira costuma praticar.

Sempre faço tudo baseado em metas. Geralmente eu escrevo no meu caderninho de piano todo o meu repertorio e quais músicas eu acho que deva dar mais atenção. Depois eu gosto de sentar e imaginar, analisar a partitura e pensar como a professora vai pedir para eu estudar determinada parte e assim que eu encontro algo que eu sei, eu anoto e anoto também as duvidas para perguntar na aula (Nilza)⁴.

Percebemos que por Nilza ainda ser uma estudante, já evidencia estratégias muito eficientes de estudos, conforme apresentou Ray (2009) e Santiago (2009) onde sugerem estratégias que visam minimizar a ansiedade nas apresentações, como planejar o tempo de estudo e estabelecer previamente metas individuais.

⁴ Entrevista concedida à autora no dia 23.03.2013

Ainda indagamos se o seu professor lhe dá conselhos antes da apresentação.

Hum...Ela fala para ficar calma, respirar fundo e pensar somente na musica. Ela sempre fala que está torcendo por nós e que estamos fazendo muito bem. Diz que o repertorio está lindo e que vamos fazer tudo muito lindo e que se não tivéssemos condições, ela não nos coloraria para tocar na audição, ela não nos faria passar vergonha. E diz que não precisamos nos preocupar, diz que o momento da apresentação tem que ser um momento de alegria e prazeroso.

Nossa última pergunta foi quais os sintomas que ela sentiu antes de entrar no palco.

Minutinhos antes de entrar no palco vai logo me batendo uma vontade de fazer xixi. A mão fica suando frio, fico sentindo certo desconforto nos meu dentes, como se eles estivessem gelados. Fico também com uma impressão horrível que eu não sei mais tocar a musica. Minhas pernas ficam meio que bambas e minha barriga fica gelada como se tivesse um buraco negro lá dento que sugou tudo e deixou um espaço oco, frio e cheio de névoa.

Neste depoimento, a aluna declara os sintomas típicos da ansiedade, que os teóricos afirmam ser inevitável. No entanto, sabendo utilizar as estratégias corretas e vivenciar boas experiências, podemos torná-la nossa aliada e não uma inimiga, pois embora os sintomas da ansiedade apareçam diariamente para todo o mundo, também é verdade que para a maioria dos músicos isso não chega a ser um distúrbio. Ou seja, a ansiedade, o medo e o estado de alerta existem para nos preparar e proteger (SANTI, 2012).

5. Conclusão

O principal objetivo deste breve relato foi apresentar e analisar os resultados preliminares de minha pesquisa de mestrado sobre as estratégias de *performance* utilizadas por pianistas para o controle da ansiedade nas apresentações. Neste sentido a pesquisa proposta buscou trazer uma abordagem comparativa de duas profissionais e uma estudante, para que sejam feitas descobertas a respeito das limitações e dos sucessos que muito provavelmente ambos os participantes apresentarão antes, durante e após um recital, proporcionando assim o conhecimento contextualizado a respeito das estratégias de controle da ansiedade na apresentação pública.

Como foi anteriormente abordado no referencial teórico, a construção de uma *performance* se dá desde a determinação de objetivos, até atingir a execução formal. Sendo para isso necessário que o pianista, utilize estratégias eficientes que permitam um bom desempenho, desenvolvendo métodos convenientes para si mesmo. No entanto

inevitavelmente ele terá que lidar com a ansiedade que, como os estudos indicam, apresenta-se tanto em músico profissional quanto em amador.

Concluimos que há valiosas reflexões a respeito da *performance* musical, mais especificamente sobre ansiedade de palco, que precisaram ser omitidos neste breve relato, no entanto serão discutidos com maior profundidade, em nossa dissertação de mestrado .

Referências

CARDASSI, Luciane. *Pisando no palco: prática de performance e produção de recitais*. Belo Horizonte, n.1. Disponível em: <<http://www.soniaray.com/LucianeCardassi%28artigo%29.pdf>> Acesso em 17jul2011.

CÉLIA (nome fictício). Entrevista concedida a Dayse Gomes Mendes em 15 mar.2013. Celular Nokia 5530. Recife.

DELMA (nome fictício). Entrevista concedida a Dayse Gomes Mendes em 06 mar. 2013. Celular Nokia 5530. Recife.

FONSECA, Carlos M. da. *Ansiedade de Performance em Música – Causas, Sintomas e Estratégias de Enfrentamento*. In: Anais do III Simpósio de Cognição e Artes Musicais Internacional. Salvador: EDUFBA, 2007, p. 242-249.

ILARI, Beatriz. *Cognição musical: origens, abordagens tradicionais, direções futuras*. In: *Mentes em música* /Beatriz Ilari e Rosane Cardoso de Araújo (orgs). Curitiba: De Artes, UFPR, 2009, p. 13 a 36.

KODAMA, Márcia Kazue. *Tocando com concentração e emoção*. São Paulo: Editora Som, 2008.

NILZA (nome fictício). Entrevista concedida a Dayse Gomes Mendes em 23 mar. 2013. Celular Nokia 5530. Recife.

RAY, Sonia. *Considerações sobre o pânico de palco na preparação de uma performance musical*. In: *Mentes em Música*/Beatriz Ilari, e Roseane Cardozo de Araújo. (Orgs). Curitiba: De artes, 2009, pags. 158-178.

SANTIAGO, Diana. *Estratégias e técnicas para a otimização da prática musical: algumas contribuições da literatura em língua inglesa*. In: *Mentes em Música*/Beatriz Ilari, e Roseane Cardozo de Araújo. (Orgs). Curitiba: De artes, 2009, pags. 137-157.

SANTI, Alexandre de. *A ansiedade positiva*. In. GALILEU. São Paulo: Ed. Globo, 60 ed. Março, 2012. pags. 40 a 47.