



Uma didática transpessoal aplicada à prática pianística: reflexões sobre um estudo de casos múltiplos

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO ORAL

Denise Maria Bezerra

Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC – denisebezerra9@hotmail.com

Maria Bernardete Castelan Póvoas

Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC – bernardetecastelan@gmail.com

Resumo: Este artigo apresenta um estudo de caso que objetivou observar a aplicação de técnicas da didática transpessoal ao estudo do piano em um grupo de alunos do curso de Bacharelado em Piano da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Utilizou-se como instrumento de coleta de dados a aplicação de exercício de imaginação ativa. Resultados preliminares mostram uma significativa elevação no grau de motivação destes estudantes em relação à sua prática após a aplicação de procedimentos conforme proposta.

Palavras-chave: Prática pianística. Didática transpessoal. Motivação. Estudo do piano. Imaginação ativa.

Transpersonal Didactics in Piano Practice: Thoughts on a Multiple-Case Study

Abstract: This article presents a case study whose goal was to observe the application of techniques from transpersonal didactics to piano studies in a group of students from the Bachelor of Music – Piano Performance course in the University XXX. The application of an active imagination exercise was used as an instrument for collecting data. Preliminary results demonstrate significant growth in motivational levels of these students related to their practice after the application of the procedures as proposed.

Keywords: Piano practice. Transpersonal didactics. Active imagination. Piano studies. Motivation.

Introdução

A didática transpessoal é uma proposta educacional que pode ser aplicada em diferentes áreas do ensino-aprendizagem. Oriunda da Psicologia Transpessoal, foi desenvolvida pela psicóloga brasileira Vera Saldanha (2008) a partir do que designou por Abordagem Integrativa Transpessoal. Para os fins deste trabalho, serão apresentados alguns dos componentes empregados nesta didática aplicados ao estudo do piano. Os procedimentos metodológicos serão descritos a partir da coleta de dados realizada durante uma oficina de prática pianística com um grupo de seis (06) alunos do curso de bacharelado em piano da XXX. A oficina contou com técnicas utilizadas na didática transpessoal em com aulas expositivas, exercícios de autoconsciência e exercícios de imaginação ativa. O principal objetivo da realização da oficina foi promover a autoconsciência para a utilização de habilidades metacognitivas, habilitando os sujeitos a reconhecer e identificar a ocorrência de estados alterados de consciência durante a prática pianística.

Este estudo de casos múltiplos é um recorte de pesquisa qualitativa em andamento no Mestrado em Música da UDESC e propõe observar nos sujeitos os efeitos decorrentes da aplicação do exercício de imaginação ativa. A técnica é iniciada por uma sensibilização a partir de uma concentração na própria respiração. A seguir produz-se a representação gráfica de duas (02) figuras folhas de papel separadas, criando-se um diálogo entre as figuras apresentadas. De acordo com a autora da proposta de didática, “as dificuldades à aprendizagem não são superadas no mesmo patamar em que foram criadas, no qual o indivíduo se identifica com sua dificuldade ou com a crença limitada de sua própria capacidade de aprender” (SALDANHA, 2008: p. 139).

Resultados preliminares apontam para uma significativa elevação no grau de motivação destes estudantes em relação à sua prática pianística após a aplicação da didática transpessoal. Este trabalho em prática pianística apoia-se basicamente no referencial teórico da Psicologia Cognitiva e Psicologia Transpessoal.

Discussão

A Psicologia Transpessoal, considerada a quarta força da Psicologia¹, tem como objeto de estudo os estados alterados de consciência. Os principais representantes do movimento transpessoal foram os psicólogos humanistas Abraham Harold Maslow e Carl Rogers, a partir dos anos 1950. De acordo com Saldanha, desde a origem até sua visão mais recente, as definições da Psicologia Transpessoal observam os postulados de Maslow

E sua posição de que a ciência deve agregar valores. Estes mantêm estreitas correlações com a educação, princípios éticos e necessidade de se favorecer uma psicologia que contemple não só as deficiências, mas também aspectos saudáveis que podem ser estimulados e desenvolvidos na natureza humana, e que são fundamentais para a continuidade de nossa espécie e, do próprio planeta (id.: p. 14).

Maslow publicou em 1964 o livro “Religions, Values, and Peak Experiences”, onde detalha o que são as experiências culminantes e suas implicações. Abraham Maslow desenvolveu, a partir de 1943, uma Teoria da Motivação Humana e estudou profundamente os diversos aspectos destas as motivações (MASLOW, 1970, 1971) sistematizando a Hierarquia das Necessidades. Ainda que tenha defendido a Psicanálise como o melhor sistema de compreensão psicopatológica e de psicoterapia disponível na época, Maslow afirmou, junto com Jacov Levy Moreno, que Sigmund Freud deteve-se na doença e na miséria humana, e que era necessário “considerar os aspectos saudáveis, os quais dão sentido, riqueza e valor à

vida” (id.: p. 63). Apesar disso, sua vasta formação e experiência nas abordagens anteriores da psicologia permitiu que declarasse: “Sou um freudiano, um behaviorista e um humanista” (MASLOW: 1994, *apud* SALDANHA, 2008: p. 28). De igual modo a abordagem transpessoal não desconsidera o legado dos movimentos anteriores na Psicologia, ao contrário, integra-os.

A aproximação da prática pianística ao referencial teórico da psicologia transpessoal tornou-se possível a partir de uma indagação a respeito dos processos psíquicos ocorridos durante a atividade no instrumento. As ações que requerem atenção, concentração e o uso das quatro funções psíquicas apontadas por Carl Jung: razão, emoção, intuição e sensação podem ter ocorrência das experiências transpessoais (id.: p. 185). Pressupondo-se que a prática pianística consiste numa ação desta natureza, surgiu a questão: “Há possibilidade de observar a prática pianística a partir desta perspectiva?”.

Para realizar a tarefa de investigar esta questão, utilizou-se a didática transpessoal e suas técnicas aplicadas ao piano. Neste trabalho serão apresentados resultados preliminares da aplicação de um exercício de imaginação ativa voltada à prática pianística com o grupo de sujeitos do estudo de caso. Tal qual propõe Vera Saldanha (id.: p. 153), o termo “imaginação ativa” ou “ativada” vem da psicologia junguiana e o exercício favorece ao indivíduo utilizar imagens e cenários que possibilitam vivenciar experiências e, assim, colori-las com os conteúdos do seu inconsciente. Destaca ainda que

Exercícios de imaginação ativa potencializam aspectos da consciência de vigília e atualizam um nível de consciência diferenciado, atemporal, intuitivo, expandido. Ativam, também, uma percepção mais ampla da realidade e favorecem a capacidade de compreensão global e de síntese no processo da educação transpessoal, nas suas diferentes etapas dinâmicas (id. p. 156).

Na prática instrumental tais obstáculos podem estar presentes na forma de bloqueios, criados a partir de experiências mal sucedidas ou uma orientação do professor equivocada. É possível ainda que o aluno desenvolva certas crenças negativas em função de uma autoimagem distorcida e um baixo nível de autoconsciência em relação ao próprio desempenho. Os exercícios removem obstáculos à criatividade, à intuição, facilitando sua canalização e expressão, desde que bem trabalhados, e operacionalizam esses elementos na vida cotidiana do indivíduo (id: *ibidem*).

Didática transpessoal

A partir do construto da Psicologia Transpessoal, a psicóloga brasileira Vera Saldanha (2008) desenvolveu uma proposta educativa que designou “didática transpessoal”. No presente artigo serão apresentados dois dos conceitos que fundamentam os aspectos

dinâmicos desta abordagem: R.E.I.S. e eixo experiencial/evolutivo. O eixo experiencial simboliza uma integração das quatro funções psíquicas - razão, emoção intuição e sensação (REIS) - representado por uma linha horizontal sobre outra linha vertical que se cruzam ao meio (id.: p. 129), conforme gráfico abaixo:

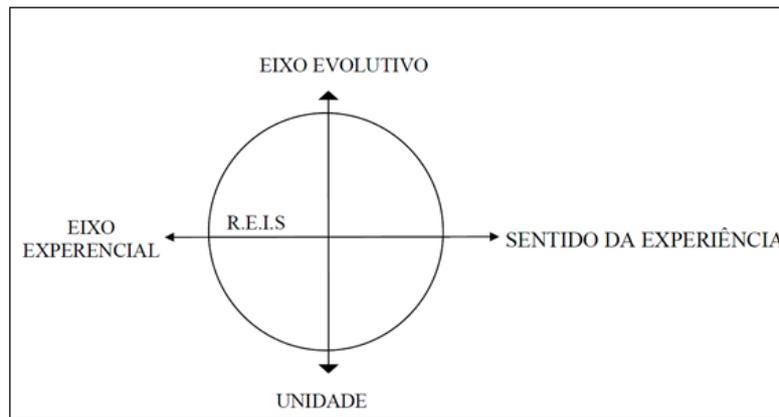


Fig. 1. Fonte: SALDANHA, 2008: p. 142.

A construção do axioma apoia-se no referencial junguiano dos tipos psicológicos², e à luz deste modelo, pode-se afirmar que o eixo experiencial trata da evolução nos aspectos empíricos, ligados à prática de técnicas e exercícios, integrando razão (pensamento), emoção, intuição e sensação. Sobre as quatro funções psíquicas, Carl Jung adverte:

A fim de nos orientarmos, temos de ter uma função que nos assegure que algo está aqui (sensação); uma segunda função que estabeleça *o que é* (pensamento); uma terceira função que declare se isto nos é ou não apropriado, se queremos aceitá-lo (sentimento); e uma quarta função que indique de onde isto vem e para onde vai (intuição) (JUNG, *apud* FADIMAN, 1979: p. 48).

Ao praticar frequentemente em seu instrumento, o pianista dá o primeiro passo para aflorar componentes mais profundos do psiquismo e integrá-los à consciência de vigília, permitindo uma expressão mais saudável da psique (id.: p. 137). Já o eixo evolutivo concerne aos aspectos éticos, aos valores do ser (S)³, e acessa estados de consciência ampliados⁴, num estágio denominado “ordem mental superior”.

Aproximando essa didática à prática pianística, o eixo experiencial contempla o estudo do piano propriamente dito, o emprego de estratégias cognitivas, a aplicação de técnicas de otimização dos movimentos, aulas de piano e de áreas afins, apresentações públicas, ou seja, toda a experiência prática. Já o eixo evolutivo, que se manifesta concomitantemente ao experiencial, diz respeito à metamotivações⁵ e aspectos subjetivos, acessados na dimensão do supraconsciente. São aquelas experiências musicais que atingem um patamar de transcendência e plenitude, em diferentes graus de intensidade, tais como o

estado de fluxo⁶, experiências culminantes, exercícios de imaginação ativa aplicados à prática pianística, dentre outras. O resultado dessas vivências é a conexão com valores internos que promovem uma evolução integral do ser (S), tal como referendado por Maslow. De acordo com a autora da didática transpessoal,

as dinâmicas utilizadas inserem o estímulo aos recursos interiores que o próprio indivíduo tem e que podem ser acessados sob certas circunstâncias. Esse manancial é o ponto central do trabalho nesta abordagem, é a própria manifestação da ordem mental superior ou supraconsciente (...). Essa instância psíquica apreende a realidade de forma lúcida, sabe aquilo que é necessário e melhor para nós em nossa jornada no processo de aprendizagem, na cura mental e física. Esse acesso, contudo, não é tão simples ou fácil e, em geral, precisa ser favorecido (id.: p. 140).

Metodologia

A oficina de prática pianística contemplou seis (06) encontros, com um grupo de seis (06) alunos do curso de bacharelado em piano. O grupo é composto por uma (01) participante do sexo feminino e cinco (05) do sexo masculino, com idades entre 19 e 39 anos, cursando diferentes fases da graduação. O exercício de imaginação ativa consistiu numa atividade na qual o pesquisador solicitou aos participantes que elessem um elemento do reino animal, vegetal ou mineral, ou um objeto de sua preferência, representando algum aspecto que gostariam de modificar em seu comportamento como pianistas.

A seguir, os participantes desenharam numa folha em branco a figura escolhida e deram-lhe um nome. Logo após, foram orientados a refletir a respeito do que realizaram e fazer um novo desenho em outra folha, de uma nova figura a escolher, que representasse o oposto do que foi simbolizado na primeira figura, nomeando-a. O passo seguinte foi colocar as duas figuras representadas lado a lado e escrever um diálogo entre elas, utilizando os nomes como dois personagens tal qual numa pequena história. Saldanha (id.: p. 138) sustenta que

Podem-se inserir os conteúdos através de exercícios de grafismo, buscar imagens opostas ou usar desenho, visualização simbólica, na qual o indivíduo entra na imagem, interage com diferentes elementos, cria metáforas, explícita a sua apreensão através da percepção dos diferentes sentidos e traz outras possibilidades de conhecimento, disponíveis em nossa mente criativa, para trabalhar os conceitos a serem adquiridos.

Após a conclusão da tarefa, os sujeitos foram convidados a reler seus trabalhos escritos, observando a mensagem que emerge do inconsciente através da experiência. Na conversa entre ego⁷ e self⁸ emergem aspectos saudáveis e aspectos de sombra⁹, que são

integrados ao final da experiência. Nesse momento observam-se aspectos do eixo evolutivo que

Favorece a emergência de uma outra ordem superior de realidade: a esfera da supraconsciência, a percepção de um nível mais sutil através e além do pessoal. Surge uma percepção adequada à situação nova, inesperada, ou a resposta nova à situação antiga, que já havia se cristalizado (SALDANHA, 2008: p 141).

Da análise do material produzido nesta atividade emergiram tópicos que foram examinados e agrupados em unidades:

Crença desadaptativa	Resposta adaptativa Emoção	Integração
Medo de não conseguir cumprir a tempo os compromissos	proatividade, estabilidade emocional, serenidade	Capacidade de administrar a ansiedade, canalizando energia psíquica para uma meta
Dificuldade em administrar o tempo	calma	Capacidade de autogerenciamento e organização
Preocupação com excesso de tarefas	liberdade	Capacidade de elaborar planejamento incluindo momentos de descanso
Insegurança quanto à própria capacidade	autoconfiança, segurança	Estabelecer pequenas metas, possíveis e alcançáveis, criando bases para uma postura de autoconfiança
Tendência à autoinvalidação	assertividade	Aprender a valorizar os pequenos sucessos e congratular-se com eles

Tabela 1. Fonte: construção da autora.

Para pormenorizar a metodologia apresentada neste trabalho, propõe-se a descrição completa da atividade realizada pelo sujeito S1. O sujeito (S1) elegeu como aspecto negativo em sua prática pianística o “*stress*” e o representou graficamente desenhando uma cama. Como aspecto oposto a esse escolheu “liberdade” e desenhou na segunda folha uma bicicleta. Apesar de a solicitação ter sido um diálogo entre as duas figuras, o participante escreveu uma narrativa. A transcrição será feita *ipsis litteris*:

“Existia uma cama que sempre estava cansada e tinha um grande sonho. Ela queria ser uma bicicleta para poder desfrutar mais de outros lugares e deixar seu *stress* de lado. A bicicleta, por outro lado, estava feliz em ser ela mesma. Bem saudável, e com muita energia, ela conseguiu a atenção da cama em se transformar em bicicleta. E a cama ficou parada, tentando virar uma bicicleta”.

Na ótica da psicologia cognitiva, comportamentos são produzidos a partir de pensamentos (crenças) e emoções, sendo que a percepção do indivíduo sobre a situação influencia sua reação (comportamento automático), tal como ilustrado no diagrama abaixo:

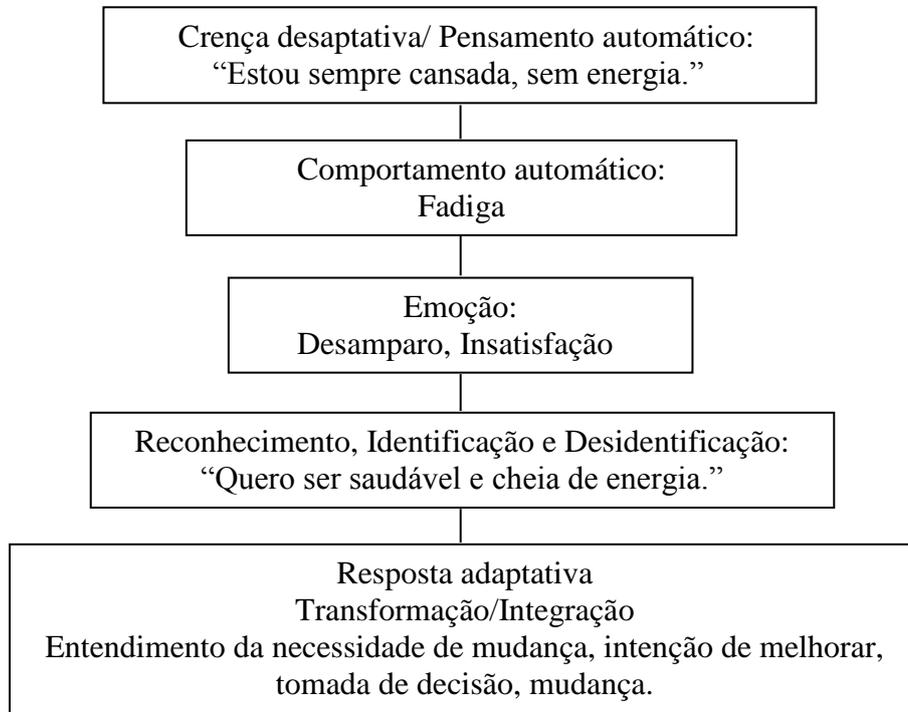


Figura 2. Diagrama adaptado de conceituação cognitiva. Fonte: BECK, 2007: p. 33.

Como dado complementar do caso do sujeito S1, acrescentamos o relato final em resposta à questão norteadora, “Descreva o que significou para você tomar conhecimento da existência dos estados de fluxo e experiência culminante nesta oficina, e como isso influenciou a sua prática pianística”, transcrito *ipsis litteris*:

“Durante o curso, percebi que posso e devo adotar estratégias para um maior rendimento das minhas peças. Passei a questionar minha postura e atitudes no que diz respeito à minha crítica pessoal. Tenho a tendência a desprezar minhas realizações na música, sempre achando que está ruim. Estou tentando valorizar o progresso que tenho feito, mesmo que seja pouco e longe do ideal. Espero que o estado de fluxo seja uma meta para ser alcançada em breve e em audições públicas principalmente. Durante o curso, me deparei com uma percepção negativa a meu respeito. Tenho que tentar um maior relaxamento no pouco tempo que tenho para conseguir tocar mais concentrado (a) e atingir o estado de fluxo. Pena que foi pouco tempo de curso; gostaria de conhecer mais sobre o assunto e irei esperar pela conclusão da tese ansiosamente!”.

Discussão e Resultados

A análise parcial dos dados obtidos na primeira parte do exercício demonstrou um elevado grau de desmotivação entre os participantes com respeito à sua prática pianística, e evidenciou que a causa desta desmotivação é o medo de não conseguir cumprir os

compromissos exigidos. Os fatores concorrentes para esta situação residem na dificuldade em administrar o tempo, agitação, ansiedade e estresse.

O aspecto inicial predominante de desmotivação entre todos os sujeitos não indica um baixo nível de desempenho entre os participantes, mas uma subutilização do seu potencial. O exercício de imaginação ativa forneceu elementos que serviram de substrato para uma compreensão dos aspectos psicológicos envolvidos na situação, possibilitando reverter esse quadro.

Os aspectos positivos revelados na segunda parte do exercício indicam a capacidade dos participantes para encontrar uma resposta adaptativa para uma crença desadaptativa, o que na ótica da abordagem transpessoal corresponde ao que Maslow denominou “autoatualização”¹⁰. Sob este enfoque, além de as emoções negativas serem reconhecidas e identificadas, são importantes as emoções positivas para autoatualização.

Na perspectiva da didática transpessoal, verifica-se a prevalência dos aspectos dinâmicos implícitos na integração das funções psíquicas (REIS) e nos eixos experiencial e evolutivo. Desta forma, o medo de não dar conta de cumprir suas obrigações nos prazos determinados, ou ainda, de não realizar o trabalho de forma satisfatória, foi substituído por uma postura proativa, assertiva, otimista, construindo autoconfiança e uma ampla capacidade de organização.

A aplicação dessa técnica à prática pianística dos participantes deste estudo de caso desencadeou efeitos significativos na forma como os estudantes passaram a encarar sua própria atitude mental quanto ao estudo. Anteriormente negligenciados, tais aspectos ganharam uma nova dimensão no fazer musical dos sujeitos, conforme depoimentos colhidos ao final da oficina¹¹. Vale retomar que a atividade realizada ocorreu num estado mental diferenciado, no qual os sujeitos tiveram oportunidade de deixar aflorar o material inconsciente e trocar conscientemente por um novo comportamento, alcançando a autoatualização. A autora da didática pontua que

As dificuldades à aprendizagem não são superadas no mesmo patamar em que foram criadas, no qual o indivíduo se identifica com sua dificuldade ou com a crença limitada de sua própria capacidade de aprender (SALDANHA, 2008: p. 139).

O fator “mudança”, verificado em S1 ao final da vivência, incorporado ao seu dia-a-dia como pianista evita que mecanismos de defesa do ego entrem em ação, o que poderia levá-lo a uma apatia e vitimização, minando os melhores esforços para alcançar um desempenho pianístico satisfatório.

De acordo com o relato final de S1, em resposta à questão norteadora, encontramos elementos que subsidiam a proposição de se utilizar técnicas que promovam a autoconsciência no pianista.

Considerações finais

Ao que nos parece, reconhecer aspectos disfuncionais de comportamento é tarefa diária de todos os pianistas, já que os fatores inconscientes podem prejudicar fortemente seu desempenho. Como sustentamos ao longo da discussão, os resultados apresentados no estudo que empreendemos materializam nossa percepção de que a didática transpessoal aplicada à prática pianística muito tem a oferecer ao fértil terreno da investigação artística. As substantivas e positivas mudanças apresentadas pelo grupo de sujeitos nos fornecem elementos para referendar a contribuição da abordagem transpessoal à prática pianística. Explorar a implicação dos fatores psicológicos relacionados às atividades de ensino, aprendizagem e performance do piano constitui uma dimensão da experiência particularmente subjetiva e fascinante, que nos estimula a avançar em nossa pesquisa.

Referências bibliográficas

- BECK, Judith S. *Terapia Cognitiva para desafios clínicos: o que fazer quando o básico não funciona*. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow: the psychology of optimal experience*. Harper & Row: New York, 1990.
- FADIMAN, James; FRAGER, Robert. *Teorias da personalidade*. São Paulo: Harbra, 1979.
- JUNG, C.G. *Tipos Psicológicos*. Tradução Álvaro Cabral. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 1971.
- MASLOW, Abraham H. *Religions, Values, and Peak Experiences*. Columbus: Ohio State University Press: 1964.
- _____. *Motivation and Personality*. 2ª ed. New York: Harper e Row, 1970.
- _____. *The Farther Reaches of Human Nature*. England: Penguin Compass, 1971.
- SALDANHA, Vera. *Didática transpessoal: perspectivas inovadoras para uma educação integral*. Campinas, SP; Universidade Estadual de Campinas; Faculdade de Educação; Depto de Desenvolvimento Humano, Psicologia, Educação, 2006 (Tese de Doutorado).
- WEIL, Pierre. *A morte da morte*. São Paulo: Gente, 1995.

Notas

¹ A primeira força foi a Psicanálise, seguida do Behaviorismo. A Psicologia Humanista surgiu como a terceira força da Psicologia.

² “Segundo Jung, o tipo psicológico do indivíduo determina sua maneira de se relacionar com o mundo interior e exterior, as pessoas e as coisas, o que ocorre por meio de uma atitude de extroversão ou introversão relacionada às funções do pensamento, sentimento, sensação e intuição. A atitude refere-se ao movimento predominante da

libido, ou seja, da energia psíquica, na qual a extroversão indica a consciência do indivíduo voltada para os objetos ou mundo externo, e a introversão, uma orientação para o mundo interior da psique. As funções psíquicas são os recursos através dos quais a consciência obtém orientação para a experiência e compõem, no total, oito tipos de caráter, com distintos graus entre essas combinações de atitudes e funções psíquicas, segundo Jung” (SALDANHA, 2008: p.129).

³ Para Maslow os principais valores S são, de forma sintetizada, os seguintes: verdade; bondade; beleza; plenitude; transcendência da dicotomia; vitalidade; unicidade; necessidade; perfeição; culminância; justiça; ordem simplicidade; riqueza; facilidade; diversão; autossuficiência.

⁴ Estados de consciência: sono profundo, devaneio, vigília, despertar, consciência cósmica ou transpessoal (WEIL, 1995: p. 57).

⁵ Metamotivação refere-se ao comportamento inspirado por valores e necessidades de crescimento e pode tomar a forma de ideais ou metas, algo “fora de si mesmo” (FADIMAN, 1979, p. 268).

⁶ Experiência de fluxo: estado de profundo envolvimento em atividade extremamente prazerosa. Termo cunhado pelo psicólogo húngaro Mihay Csikszentmihalyi (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

⁷ Jung define ego como o centro da consciência e um dos maiores arquétipos da personalidade. Não há elementos inconscientes no ego, apenas conteúdos conscientes derivados da experiência pessoal (*apud* FADIMAN, 1979: p. 52-53).

⁸ Para Jung, o *self* não é apenas o centro, mas também toda a circunferência que abarca tanto o consciente quanto o inconsciente; é o centro da totalidade, assim como o ego é o centro da consciência (id.:, p. 56).

⁹ No referencial junguiano, a sombra representa aquilo que consideramos inferior em nossa personalidade e também aquilo que negligenciamos e nunca desenvolvemos em nós mesmos (id.:, p. 54).

¹⁰ Fadiman refere que Maslow definiu vagamente o termo autoatualização como “o uso e a exploração plenos de talentos, capacidades, potencialidades (...); o homem comum é um ser humano completo com poderes e capacidades amortecidos e inibidos” (id.: p. 262).

¹¹ Dados que serão apresentados e discutidos em trabalhos posteriores.