

Psiqué e performance musical: entre angústia, ansiedade de desempenho e sofrimento psíquico

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO

SUBÁREA: SA-8

Kelly Davis Cruz Moura
Universidade Federal do Rio de Janeiro
davis.moura@musica.ufrj.br

Resumo. Este artigo aborda a *psique* no âmbito da performance musical, a partir da compreensão de emoções como medo, angústia e ansiedade de desempenho, com ênfase no músico instrumentista. A partir de uma visão interdisciplinar que engloba Filosofia, Música e Psicologia, partimos da observação que o músico, em ambientes que são exigidas alta performance, podem experimentar diversos estados afetivos, como medo, ansiedade e angústia, que influenciam diretamente no fazer musical. O objetivo é verificar como esses afetos e emoções são manifestadas na relação entre a psique, corpo e som, e como se articulam dentro da dimensão da existência. A metodologia é baseada em uma revisão conceitual-teórica, articulando autores da Filosofia e Psicologia, como Platão, Heidegger, Gadamer, Carneiro Leão e referenciais da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). A pesquisa propõe que a performance musical não se resume somente a parte técnica, mas também a um acontecimento poético, onde o músico é envolvido por tonalidades afetivas, que revelam o seu modo de ser-no-mundo. Os resultados parciais mostram que o sofrimento, não pode ser compreendido somente como algo clínico, mas também como expressão da *psiqué*, enquanto abertura criacional. A conclusão reforça que a afinação do humor (*stimmung*), e a escuta que vai além do ouvir são caminhos para uma visão integrada da saúde, sem a separação mente-corpo, outrora utilizada, integrando o fazer musical com a técnica, presença e afetividade.

Palavras-chave. Psiqué, Performance Musical, Angústia, Ansiedade de Desempenho, Ontologia

Title. Psyche and Musical Performance: Between Anguish, Performance Anxiety and Psychological Suffering

Abstract. This article addresses the notion of *psyche* within the realm of musical performance, focusing on emotions such as fear, anguish and performance anxiety, with an emphasis on the instrumentalist musician. Drawing from an interdisciplinary perspective that encompasses Philosophy, Music and Psychology, the study begins with the observation that musicians, especially in high-performance settings, may experience various affective states such as fear, anxiety and anguish, which directly influence their musical practice. The aim is to examine how these affects and emotions manifest in the relationship between psyche, body and sound, and how they intertwine within the dimension of existence. The methodology is based on a conceptual-theoretical review, articulating authors from



Philosophy and Psychology, such as Plato, Heidegger, Gadamer, Carneiro Leão, as well as frameworks from Cognitive-Behavioral Therapy (CBT). The research proposes that musical performance is not limited to technical aspects, but constitutes a poetic event in which the musician is immersed in the attunement of mood (*Stimmung*), which reveals their way of being-in-the-world. Partial findings indicate that suffering cannot be understood merely as a clinical phenomenon, but also as an expression of the psyche as a space of creative openness. The conclusion emphasizes that mood attunement (*Stimmung*) and a mode of listening that goes beyond mere hearing are pathways to an integrated view of health, overcoming the traditional mind-body split and integrating musical practice with technique, presence and affectivity.

Keywords. Psyche, Musical Performance, Anguish, Performance Anxiety, Ontology

Este artigo aborda a psique no âmbito da performance musical, com ênfase no músico instrumentista. No campo da Ansiedade na Performance Musical (APM) diversos autores como Papageorgi et al. (2007) abordam o impacto do aumento da ansiedade em ambientes que são exigidas alta performance, onde o músico pode experimentar diversos estados afetivos, como medo, ansiedade e angústia, que influenciam diretamente no fazer musical. Busca-se a compreensão de como os estados emocionais influenciam na performance musical e sua articulação com dimensões existenciais.

No âmbito clínico e pedagógico, bem como na prática profissional, desde a formação musical observa-se que o músico enfrenta diversas situações, tanto no domínio técnico e estético, mas também nas questões emocionais, que influenciam diretamente em sua performance. Nesse contexto, as questões emocionais do músico não se restringem somente a diagnósticos clínicos e psicopatológicos, mas como um fenômeno ontológico, enquanto disposição fundamental, no modo de ser-no-mundo, inserido na relação mente-corpo. Segundo Heidegger, “a disposição é um modo existencial básico da abertura igualmente originária de mundo, de copresença e existência, pois também este modo é em si mesmo ser-no-mundo” (Heidegger, 2015, p.196)

O problema que conduz a pesquisa é: como a psique se manifesta e se modifica na performance musical do músico contemporâneo enquanto subjetividade? O objetivo principal é refletir sobre a importância da psique no fazer musical a partir da interseção entre música, filosofia e psicologia, não somente nos aspectos clínicos, mas como sujeito afetado por sua prática e, ao mesmo tempo, como dimensão fundamental existencial, enquanto arte e ser-no-mundo.



Entre os objetivos específicos, destacam-se: (i) apresentar concepções filosóficas clássicas da psique, como em Platão; (ii) abordar a ontologia Heideggeriana a partir da disposição fundamental da angústia, como abertura da presença, em contraponto ao medo, incluindo sua abordagem clínica nos Seminários de Zollikon); (iii) ampliar o conceito da Hermenêutica Gadameriana à escuta musical e ao conceito de saúde; e (iv) investigar como a Terapia Cognitivo-Comportamental pode auxiliar no manejo da ansiedade da performance musical em músicos.

Os autores citados acima baseiam nosso referencial teórico e a metodologia adotada é qualitativa e interpretativa, baseada em revisão bibliográfica e reflexão interdisciplinar entre filosofia, música e psicologia.

A palavra psique é utilizada, tanto no vocabulário cotidiano, quanto científico desde a Grécia Antiga. Segundo Cunha (2012), a palavra é etimologicamente oriunda da palavra grega *psyché*, e tem como significado original sopro, vida e alma. Ao longo do tempo a noção de psique foi sendo traduzida como mente, alma, que remontam a filosofia, desde Aristóteles, até a visão psicológica e médica fazendo com que essa multiplicidade do termo fosse atravessando desde a tradição grega, até aos pensamentos psicológicos atuais.

Em *A República*, Platão aborda a relação mente e corpo, não como algo separado, mas como campo de forças, conflito, tensão e justiça, comparando a justiça da alma a uma afinação entre razão, emoção e desejo, diretamente ligada a pólis, imagem que ecoa com o equilíbrio exigido na prática musical. No parágrafo 444d, Platão faz uma analogia do corpo e alma, ao sugerir que a alma justa se assemelha a uma harmonia entre as partes: razão, alma e o desejo: “A virtude será uma espécie de saúde, beleza e bem-estar da alma; e o vício, uma doença, fealdade e fraqueza da mesma.” (Platão, 2011, p.187) No diálogo *Fedro*, Platão apresenta uma reflexão sobre a alma, amor, verdade e a arte da retórica. A visão da alma é apresentada no diálogo entre Fedro e Sócrates, onde a metáfora da biga alada expressa a tensão constante entre desejo e racionalidade, a partir da comparação com biga alada, conduzida por um cocheiro que representa a razão, e dois cavalos, um obediente e outro impulsivo e rebelde, puxando em direções opostas, significando o conflito interno da alma. Essa metáfora expressa o que o músico vivencia, tal como o cocheiro, ele equilibra um conflito interno entre técnica, limitações físicas, pressões, exposição diante de um palco, necessidade de controle, desejos e impulso criativo. A subjetividade emerge no esforço de harmonizar essas forças, como escuta da própria



alma, em uma afinação interna que a prática musical impõe, equilibrando técnica, emoção e desejo.

O músico afina suas forças internas e externas para que a performance se desenvolva da melhor forma possível. A psique não é uma parte isolada do indivíduo, e sim uma união de campos de forças de gestos musicais, afeto e escuta, onde a subjetividade musical se integra na tensão entre as partes do corpo.

A visão da psiqué como um campo existencial de afeto e abertura ao mundo, encontra eco na filosofia de Martin Heidegger. Se em Platão a visão da alma está ligada a justiça e harmonia das partes, em Heidegger ela se desloca para afinação, sintonização, enquanto estrutura do humor, na experiência concreta do ser.

Entre angústia e medo: Heidegger, Gadamer e o sofrimento psíquico no fazer musical

Na ontologia heideggeriana a visão mítica da psiqué, como alma, ou como justiça, ou campo de forças contrárias, como apresentada na metáfora da biga alada, é expandida para uma dimensão existencial ontológica. A presença possui um modo de ser para si mesma, e se abre ao estar-lançado, que ocorre por estados afetivos que antecedem a racionalidade.

A ideia de afinação interior, citada por Platão, aparece em Heidegger com uma interpretação ontológica do ser. Nessa visão Heidegger, nos *Seminários de Zollikon* realizados com o psiquiatra Medard Boss, questiona a concepção da psique como algo interno ou entidade separada do corpo, propondo uma visão integrada do ser como presença sensível e implicada no mundo, afirmando que: “A psique não estaria ao lado do corpo material [*Körper*] como algo separado, mas penetraria todo o organismo.” (Heidegger, 2001, p. 105) Essa visão permite pensar o músico não apenas voltado para questões técnicas, ou somente que expressa sentimentos, mas como alguém atravessado pelo modo-de-ser que o afeta ontologicamente, estando a presença em sintonia ou desafinada com o mundo.

A definição de *stimmung* em *Ser e Tempo*, vai além do mero humor, e sim ao modo de se relacionar com as emoções e afetos, e dificuldades e obstáculos: uma afinação do humor. Na tradução de *Ser e Tempo*, por Márcia Sá Cavalcante, utilizou-se a expressão afinação do humor, para a palavra *stimmung* que adquire centralidade nesse artigo, por articular com três pilares



propostos aqui: o filosófico, o psicológico e o musical. A palavra *stimmung* remonta a raiz de *stimme* (voz) e *stimmen* (ajustar), sugerindo um estado de harmonia entre os sons, uma possibilidade de pensar o gesto musical como modo de ser-no-mundo, em uma perfeita afinação do gesto, corpo e humor. Em *Ser e Tempo*, parágrafo 29, Heidegger afirma que: “A afinação do humor não realiza uma abertura no sentido de observar o estar-lançado e sim de enviar-se e desviar-se.” (Heidegger, 20202, p.194) Vale ressaltar que não se trata de um humor no sentido cômico ou psicológico, e sim como disposição fundamental de abertura do ser. A ideia de afinação tem relevante peso para performance musical, onde o fazer musical é visto como modo de ser, no qual o músico se afina ao mundo, e é afetado por ele, emocionalmente e existencialmente, ligando a disposição ontológica a prática do músico.

A partir desses conceitos, podemos distinguir dois modos de disposição fundamentais: o medo e a angústia. Heidegger define o medo como uma reação a uma determinada ameaça: do que se tem medo, o ter medo e o pelo que se tem medo, portanto não deve ser analisada onticamente, por exemplo, o medo do músico errar uma nota em um solo com a orquestra, receber críticas, sendo medo de algo concreto. Por outro lado, a disposição fundamental da angústia revela a abertura da presença e da realidade. A angústia se angustia pelo próprio ser-no-mundo, e não depende de uma ameaça concreta. Heidegger (2020, p.256) afirma que: “A angústia pode surgir nas situações mais inofensivas. Também não necessita da escuridão onde alguma coisa comum facilmente se torna estranha.” No âmbito da performance musical, a angústia pode ser percebida não como o medo de uma nota errada ou desafinada, mas ser envolto por uma inquietação, que gera conflito na sua relação com o seu instrumento, com a música em um local de não saber, de silêncio antes mesmo da execução.

Gadamer, em *O caráter oculto da saúde*, reforça essa visão de Heidegger sobre angústia e medo, não como sintomas psicológicos, mas como dimensões da existência humana, ao afirmar que “a angústia está em estreita relação como o aperto, com a repentina exposição à amplitude e ao estranho” (2021, p.156) E a saúde vai além da ausência de doença, e sim, a um estado de equilíbrio do ser, um processo contínuo visando a estabilização desse equilíbrio. (Gadamer, 2021, p.119) A experiência musical envolve um deslocamento do sujeito em direção a algo que o interpela. Na escuta musical, a hermenêutica de Gadamer implica em um desvelar do sentido e disposição para ser afetado, revelando que o compreender não é inicialmente um ato racional, mas um modo de estar no mundo. Nessa visão nos deparamos com os estados



emocionais do músico, que expõem conflitos, medos, angústias e ansiedades ligadas diretamente a prática musical, que não devem ser classificados como algo a ser vencido, e sim como caminhos a performance e construção do fazer musical. Inserida nessa perspectiva que se torna necessário diferenciar dois afetos que atravessam a trajetória do músico: a angústia e o medo, dentro da abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental.

Antes de abordarmos as contribuições contemporâneas da Terapia Cognitivo-Comportamental, vale considerar a tradição estoica, especialmente nas reflexões de Sêneca sobre o sofrimento e a brevidade da vida. Em sua obra *Sobre a brevidade da vida* (2017, p.30) o filósofo romano afirma que a angústia decorre menos dos fatos externos e mais da forma como nos relacionamos com o tempo e com os afetos, classificando como angustiosa a vida de quem a vive mal. Essa perspectiva oferece uma influência nas abordagens terapêuticas comportamentais atuais, e alicerça a TCC para uma visão clínica das emoções.

A TCC, a ansiedade de desempenho e o músico como sujeito emocional

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), desenvolvida por Aaron Beck e sistematizada por Judith Beck, é reconhecida como a abordagem com maior respaldo científico no manejo dos transtornos de ansiedade, incluindo a ansiedade de desempenho (subtipo do transtorno de ansiedade social (TAS), conforme o *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*, DSM-5-TR. (2023, p.230) Segundo Hofmann (2024, p.156) O “subtipo de desempenho” foi incluído como um novo item ao transtorno de ansiedade social, pelo fato desses indivíduos terem preocupações desempenho mais ligadas a vida profissional, e para “capturar parte da heterogeneidade do diagnóstico de TAS”. Quando esse subtipo de Transtorno de Ansiedade Social é relacionado a músicos denominamos de Ansiedade na Performance Musical (APM) e tem como aspecto importante, quesitos ligados a qualidade do desempenho de determinadas atividades, e são comuns em situações de exposição pública, como recitais, audições ou solos, onde o julgamento externo intensifica os sintomas de ansiedade.

Diferente da visão filosófica sobre a angústia, os transtornos de ansiedade se diferenciam do medo e ansiedade, por serem excessivos ou persistirem por períodos maiores que o esperado, e não serem resultado de outra condição médica ou outro transtorno mental. A



TCC entende a ansiedade como uma resposta frequentemente ligada a pensamentos disfuncionais, e a avaliação do seu próprio desempenho como negativo, e tais reações são mediadas por pensamentos automáticos e crenças disfuncionais. Por exemplo, um violinista momentos antes de tocar uma peça solo de Bach pode antecipar pensamentos como “vou falhar na fuga”, gerando bloqueios físicos e mentais. Autores da TCC, como David Clark, Aaron Beck (2012) e Judith Beck (2022) afirmam que a reestruturação cognitiva, a partir da identificação de pensamentos automáticos, permite ao indivíduo substituir esses pensamentos por outros mais realistas e funcionais, produzindo mudanças de comportamentos e de emoções. Técnicas como exposição gradual, regulação emocional, melhora de suas habilidades sociais, ferramentas para aceitação de si mesmo e identificação dos pensamentos disfuncionais têm se mostrado eficazes no manejo da ansiedade e no fortalecimento da autoconfiança na performance musical.

A abordagem da TCC em músicos também se articula com o modelo biopsicossocial de saúde, que entende a saúde e o sofrimento psíquico como resultado de fatores biológicos, psicológicos e sociais. A performance musical por gerar em algumas pessoas medo e evitação de situações de exposição, deve ser tratada através da TCC e da combinação medicamentosa, em alguns casos, ressignificando os momentos de apresentação musical, através de mudanças cognitivas e comportamentais.

Embora a TCC seja a intervenção de primeira linha para o tratamento da ansiedade social pelo seu conjunto de estratégias, intervenções bastante estruturada e baseada em evidências, em algumas situações a combinação medicamentosa se faz necessária. Segundo Hofmann (2024) os medicamentos mais utilizados e prescritos são os betabloqueadores, os inibidores da monoaminoxidase (IMAOs) e os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRSs) embora apresentem diferentes graus de eficácia, por reduzirem alguns efeitos fisiológicos, como tremores e sensação de taquicardia.

Todavia, pesquisas clínicas mais recentes destacam que a medicação de forma isolada não apresentou efeitos terapêuticos significativos no tratamento da ansiedade social. Hofmann e seus colaboradores destacaram o medicamento D-cicloserina associado a TCC demonstrou efeito terapêutico positivo, em comparação com placebos. Esses dados reforçam a importância da psicoterapia no manejo da ansiedade social, em destaque nesse trabalho para a ansiedade da performance musical.



Conclusão

Este artigo buscou refletir sobre o conceito de psiqué na performance musical, articulando com a visão filosófica, abordagem psicológica e escuta artística, enquanto elemento central na vida do músico e na sua performance. A subjetividade do músico foi compreendida como um campo de forças dinâmico, onde razão, emoção e técnica convivem em tensão e constante afinação. A metáfora platônica da biga alada, a ontologia de Heidegger, em sua visão da psiqué, angústia e medo, a hermenêutica de Gadamer e a ética estoica de Sêneca demonstram a prática musical como acontecimento existencial, interpretativo em constante afinação do ser com o mundo, onde o gesto poético transforma, e é transformado ao mesmo tempo.

Nos seminários de Zollikon, Heidegger a partir do seu diálogo com Medard Boss, se aproxima da área médica psiquiátrica, e da visão de saúde e psiqué, a compreendendo como expressão do modo de ser da presença, e não como algo isolado. Ele não abandona a ontologia, mas faz uma ponte com a compreensão de saúde, corpo e sintomas psicopatológicos.

Nesse contexto, os estados emocionais do medo e angústia são construídos por Heidegger e prosseguem em Gadamer. Enquanto o medo é concebido a uma ameaça eminente, um objeto concreto e palpável, a angústia desvela a condição da presença, como ser lançado para o mundo, revelando a verdade do ser, e não como algo patológico. Essa visão é ampliada na hermenêutica de Gadamer, não apenas na ontologia, mas a angústia como agente transformador de si, e de sua compreensão do mundo. Ambos não veem o medo e angústia como emoções a serem eliminadas, e sim como caminho para o próprio do homem.

Ao incorporar elementos da abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental, e não somente contrapô-los a filosofia, mostrou-se a possibilidade de integração, e refletir sobre o Transtorno de Ansiedade Social, subtipo desempenho, conforme o DSM5-TR. A ansiedade de desempenho musical (APM) pode ser compreendida como reflexo de distorções cognitivas, e pensamentos disfuncionais, pelo medo da exposição em um palco, excesso de perfeccionismo, medo de críticas e autoavaliação negativa. As técnicas da TCC, como exposição gradual, regulação emocional e reestruturação cognitiva, juntamente com intervenções medicamentosas, em alguns casos, se torna necessária. Para manejo desse medo deve-se somar a escuta de si e entender sua própria presença enquanto artista, como parte da vulnerabilidade constitutiva do músico, proporcionando assim o alívio do sofrimento.



Ampliar a escuta da psiqué do músico requer um olhar atento ao sofrimento psíquico, não somente como sintoma clínico, ou algo a ser corrigido, mas direcionando a atenção a linguagem, ao cuidado e a dimensão poética existencial na performance musical. A música, nesse sentido, deixa de ser apenas técnica ou expressão estética e se configura como campo de afetação, regulação emocional e reconstrução subjetiva. Tanto a psicologia, quanto a filosofia, cada qual em suas áreas podem contribuir na expressão desse músico, não apenas como paciente, mas com ser que afeta e é afetado pela música.

Um músico, que minutos antes de subir no palco sofre um ataque de pânico, com aumento de sudorese, palpitações, tremores e batimentos acelerados, entra em conflito com seu corpo, que foi treinado ao longo de anos para exposições, ao perceber seu arco tremendo, e a partitura como algo confuso. Pode-se sim, tratar de pouco estudo, falhas técnicas, mas esse não é o objeto de estudo do presente trabalho, e sim do erro no gesto musical que se desintegra, e depara o músico com um vazio de si e do mundo, mesmo com todos os esforços para retomar a respiração e controle.

Este artigo pretendeu repensar os limites entre a filosofia, a psicologia clínica e a performance musical, a partir da escuta da psiqué do instrumentista, tanto em suas angústias existenciais, como no sofrimento psíquico clinicamente significativo. Articular elementos tão distintos possibilitou uma abertura ao caminho da compreensão do sofrimento psíquico do músico em sua performance, e abre espaço para novas pesquisas interdisciplinares que explorem a psicopatologia e a criação musical, com ênfase nos músicos profissionais de alta performance visando propostas de intervenção e ações futuras nos programas de formação de músicos.

Conclui-se que a psique musical é um caminho de abertura e criação, onde o músico transforma sua musicalidade, além da técnica, mas ao cuidado e escuta. Apesar de ainda ser uma pesquisa em curso, observamos que o diálogo entre filosofia, música e psicologia ainda é pouco explorado na literatura científica. A performance musical e a ansiedade de performance musical são analisadas mais comumente pelo lado patológico, ou mais técnico, considerando pouco a dimensão existencial do fazer musical.

Sendo assim, a presente pesquisa justifica essa lacuna e propõe uma visão interdisciplinar ao integrar a abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental, conceitos



fenomenológicos e a visão poética no fazer musical como espaço de cuidado, escuta e transformação.

Referências

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR*. Porto Alegre: Artmed, 2023. 1082p.
- BECK, Judith S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022. 412p.
- CLARK, David A.; Aaron T. Beck. *Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade*. Porto Alegre: Artmed, 2012. 640p.
- CUNHA, Antônio Geraldo da. *Dicionário etimológico da língua portuguesa*. [recurso eletrônico]. 4.ed. rev. e atual. Rio de Janeiro: Lexikon, 2012. 744p. Formato: PDF.
- GADAMER, Hans-Georg. *O caráter oculto da saúde*. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2021. 176p.
- HEIDEGGER, Martin. *Seminários de Zollikon*. Edição de Medard Boss. Tradução de Gabriella Arnhold e Maria de Fátima de Almeida Prado. São Paulo: EDUC; Petrópolis, RJ: Vozes, 2001. 311p.
- HEIDEGGER, Martin. *Ser e tempo*. Tradução revisada e apresentação de Márcia Sá Cavalcante. Posfácio de Emmanuel Carneiro Leão. 10. Ed. Petrópolis, RJ: Vozes; Bragança Paulista, SP: Editora Universitária São Francisco, 2015. 600p. (Coleção Pensamento Humano)
- HOFMANN, Stefan G. *Ansiedade social: enfrentando seus medos e aproveitando os contatos sociais com a terapia cognitivo-comportamental*. Tradução de Pedro Augusto Machado Fernandes. Revisão técnica de André Luiz Moreno. Porto Alegre: Artmed, 2024. 168p.
- PAPAGEORGI, Ioulia.; Hallam, Susan.; Welch, Graham. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*. 28. 83-107. Disponível em:
https://www.researchgate.net/publication/249831140_A_conceptual_framework_for_understanding_musical_performance_anxiety Acesso em: 08 set 2025.
- PLATÃO. *A República*. Tradução de Leonel Vallandro. Ed. Especial. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2011. 440p.
- PLATÃO. *Fedro (ou Do Belo)*. Tradução de Edson Bini. São Paulo: Edipro, 2012. 110p. (Série Clássicos Edipro)
- SÊNECA. *Sobre a brevidade da vida. Sobre a firmeza do sábio*. Tradução de José Eduardo S. Lohner. 1. ed. São Paulo: Penguin Classics Companhia das Letras, 2017. 78p.

